

susan hallam



Music

Psihologia muzicii

MUSIC

Psihologia muzicii

Cum ne afectează muzica starea de spirit? Care este cel mai bun mod de a-ți dezvolta abilitățile muzicale? Cum variază definiția muzicii de la o cultură la alta?

Music. Psihologia muzicii explorează impactul fundamental pe care muzica îl are asupra vieții noastre de zi cu zi și influența acesteia asupra societății, grupurilor și indivizilor. Lucrarea demonstrează beneficiile muzicii în ceea ce privește funcționarea intelectului nostru, sănătatea și starea generală de bine și analizează talentul muzical dintr-o dublă perspectivă: ca dar înăscut și ca abilitate ce poate fi cultivată și dezvoltată prin practică și exercițiu.

Muzica ne prilejuiește o mai bună înțelegere a umanității și a vieții moderne, iar volumul de față ne arată semnificația ei și puterea pe care o răsfrânge asupra comportamentului nostru.

Susan Hallam este profesor emerit de Educație și Psihologie a Muzicii în cadrul Institutului de Educație de la UCL (Colegiul Universitar din Londra). În 2015 a fost distinsă cu un ordin onorific – MBE (*The Most Excellent Order of the British Empire*); înainte de a deveni profesor universitar, Susan Hallam s-a bucurat de o carieră de succes atât ca muzician profesionist, cât și ca profesor de muzică.

COLECȚIA

Psihologia VIEȚII MODERNE

Psihologia vieții moderne reprezintă o serie de cărți ce își propune să demonteze miturile și pseudoștiința din jurul celor mai importante teme ale vieții.

Explorează factorii psihologici ascunși care ne conduc, de la dorințele și aversiunile noastre subconștiente, până la instinctele sociale înnăscute, care se transmit de la o generație la alta. Accesibilă, plină de informații și stârnind în permanență curiozitatea, fiecare carte este scrisă de un expert în domeniu și examinează modul în care informațiile bazate pe cercetări se compară cu înțelepciunea populară; în același timp, ilustrează potențialul psihologiei de a îmbogăți felul în care înțelegem umanitatea și viața modernă.

Aplicând o lupă psihologică asupra unei întregi game de subiecte și probleme contemporane – de la sex la dependență și până la teoria conspirației – *Psihologia vieții moderne* vă poate ajuta să le priviți pe toate cu alți ochi.

Din aceeași colecție:

Fashion. Psihologia modei

Carolyn Mair

Trust. Psihologia încrederii

Ken J. Rotenberg

Sex. Psihologia sexului

Meg-John Barker

Addiction. Psihologia dependenței și a comportamentului adictiv

Jenny Svanberg

Susan Hallam

MUSIC

Psihologia muzicii

Traducere din limba engleză de
Claudia Drăgănoiu

Prior.
București, 2019

PRIOR MEDIA GROUP

Adresă: Str. Răspântiilor, nr. 32,

București, sector 2, 020548

Telefon: +4021 210 89 08

Fax: +4021 212 35 61

E-mail: office@prior.ro

Web: www.prior.ro; www.ebookshop.ro

Ediția originală:

The Psychology of Music, Susan Hallam, ISBN 9781138098541, Routledge, 2019.

© 2019 **Susan Hallam**. All Rights Reserved. Authorised translation from the English language edition published by **Routledge, a member of the Taylor & Francis Group**.

The right of Susan Hallam to be identified as author of this work has been asserted by her in accordance with sections 77 and 78 of the Copyright, Designs and Patents Act 1988.

Ediția în limba română:

Music. Psihologia muzicii, Susan Hallam

© 2019 **Editura PRIOR**, București, România

Ediția în limba română a fost publicată cu acordul **Routledge, membră a Grupului Taylor & Francis**.

Toate drepturile asupra acestei ediții aparțin Prior Media Group. Nici o parte a prezentei publicații nu poate fi reprodusă sau transmisă sub nici o formă, fie ea tipărită sau electronică, incluzând fotocopierea, înregistrarea sau vreo altă formă de stocare, fără acordul scris al editorului.

Notă privind mărcile înregistrate. Numele produselor sau ale companiilor pot constitui mărci înregistrate și sunt utilizate numai pentru identificare și explicații, fără intenția de încălcare a legilor în vigoare.

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

HALLAM, SUSAN

Music : psihologia muzicii / Susan Hallam ; trad. din lb. engleză de Claudia Drăgănoiu. - București : Prior, 2019

Conține bibliografie

ISBN 978-973-88195-7-3

I. Drăgănoiu, Claudia (trad.)

159.9



Editor: Ion Arzoiu

Traducător: Claudia Drăgănoiu

Redactori: Diana Cîmpeanu

Tehnoredactare și pregătire pentru tipar: Carmen Dumitrescu

Copertă: © Routledge; Carmen Dumitrescu

Cuprins

1	Muzica – semnificație și funcții	7
2	Procesarea muzicii	21
3	Dezvoltarea abilităților muzicale generale pe tot parcursul vieții	39
4	Muzica în viața de zi cu zi	57
5	Beneficiile muzicii asupra sănătății și stării de bine	73
6	Aspecte privind abilitățile muzicale	87
7	Dezvoltarea abilităților muzicale la nivel profesionist	105
8	Beneficiile muzicii asupra abilităților intelectuale	123
	Lectură suplimentară	139
	Referințe bibliografice	143

1

Muzica - semnificație și funcții

Ce este muzica? Ceea ce noi numim muzică este condiționat din punct de vedere cultural și individual. Desigur că sunetul constituie o realitate obiectivă, dar – pentru ca acesta să fie considerat muzică – noi trebuie să-l recunoaștem ca atare. Ceea ce se percepe drept „muzică” variază în funcție de cultură, de subcultură și de indivizi. Muzica unei culturi sau a unei subculturi se poate să nu fie recunoscută astfel de membrii alteia. O definiție relativ neutră din punct de vedere cultural a muzicii ar fi „arta sau știința ordonării sunetelor în note și ritmuri, pentru a produce o structură sau un efect dorit”¹. În culturile occidentale, de-a lungul timpului, o atenție sporită a fost acordată calităților estetice ale muzicii. Una dintre definiții afirma că aceasta este „arta combinării sunetelor produse de voce (sau de mai multe voci) ori de un instrument (sau mai multe), în vederea atingerii unei frumuseți a formei și facilitării exprimării emoției”². Desigur, o asemenea definiție a muzicii depinde de considerente personale în ceea ce privește frumusețea formei și exprimarea emoției. Aici

există variații. Într-adevăr, ceea ce pentru unii înseamnă „muzică”, pentru alții nu constituie nici ceva frumos, nici capabil de a exprima emoție. Dacă acceptăm acest sistem de referință, trebuie să stabilim, în primul rând, ce genuri sau stiluri considerăm că pot fi numite „muzică”.

În culturile neoccidentale, muzica poate avea semnificații diferite. În anumite culturi, conceptul de muzică îl integrează pe cel de dans – de exemplu, populația Igbo din Nigeria nu are un cuvânt anume care să desemneze muzica; termenul *nkwa* înseamnă deopotrivă „a cânta cu vocea, a cânta la un instrument și a dansa”³. Există culturi în care producerea muzicii este o activitate colectivă, la care toată lumea participă în mod activ. Acest aspect contrastează cu muzica clasică occidentală, unde rolurile sunt împărțite clar între muzicieni și public – deși în cazul muzicii neclasice, se poate ca publicul să participe la eveniment cântând și dansând. În ansamblu, muzica nu poate fi înțeleasă independent de contextul în care e produsă. Cultura influențează muzica, iar muzica, la rândul ei, influențează comportamentul uman. Din această perspectivă, muzica ar putea fi considerată „un sunet organizat conform unui tipar acceptabil din punct de vedere social”⁴. Totuși, în societățile moderne, multiculturale, unde muzica acceptată de societate diferă de la un subgrup la altul, uneori chiar de la un individ la altul, o definiție contemporană potrivită ar fi că muzica este un sunet organizat după un tipar acceptat fie la nivel social, fie la nivel individual.

Universalitatea muzicii

Oricum am alege să definim muzica, aceasta este universală și poate fi găsită în toate culturile. Face parte din însăși esența umanității. Răsplătește, clarifică și îmbogățește sentimente și

experiențe comune. De-a lungul timpului, a jucat un rol semnificativ în viața oamenilor din toată lumea.⁵ În ciuda acestui lucru, identificarea unor trăsături universale ale muzicii și ale procesului de producere a muzicii s-a dovedit dificilă, deși muzica este prețuită pretutindeni datorită impactului pe care îl are asupra emoțiilor. Cântatul este universal și majoritatea culturilor folosesc instrumente. Alte eventuale elemente universale ar fi prezența unui ritm; împărțirea secvențelor muzicale în grupuri mai mici de fraze; echivalența unor înălțimi separate de o octavă (intervalul de opt note consecutive dintre două sunete, unul având durata dublă față de celălalt); prezența cvintei perfecte (intervalul format între două sunete aflate la o distanță de cinci trepte într-o gamă diatonică); organizarea înălțimii sunetelor într-un sistem tonal, de obicei asimetric (în muzica occidentală, gama diatonică, care conține cinci tonuri și două semitonuri la fiecare octavă). La o vedere de ansamblu, însă, nu există elemente care să apară constant în toate culturile.⁶ În acest moment, nu se poate spune cu certitudine dacă muzica este produsul unor norme asimilate pe cale culturală sau al unor procese neurale și cognitive prezente la nivel universal. Cel mai probabil, muzica se bazează pe o interacțiune a acestor elemente.

O altă cale de identificare a unor caracteristici universale ale muzicii ar fi analiza gradului în care muzica exprimă emoții similare. Muzica produsă de culturi diferite poate comunica aceleași emoții, dar prin structuri tonale și ritmice distincte. Fără îndoială că muzica are puterea de a exprima și de a evoca o paletă largă de emoții; cântece din toată lumea aduc în prim-plan experiențe umane importante, comune – de exemplu, prietenie, bucurie, alinare, cunoaștere, religie, dragoste. Aceste teme, laolaltă cu cântecele pentru copii, inclusiv cântece de leagăn și cele care însoțesc

jocurile copilăriei, pot fi găsite în toate culturile și par să fie universale.⁷

Muzica - apanaj unic al ființelor umane

Pe lângă dezbaterile privind universalitatea muzicii, apare și întrebarea dacă muzica reprezintă sau nu un apanaj unic al oamenilor. Se poate vorbi despre muzică în cazul sunetelor produse de animale? Sunt animalele capabile să reacționeze la muzică sau să producă ele însele muzică? În privința primei întrebări, dacă percepem sau nu sunetele scoase de necuvântătoare (ciripitul păsărilor, de pildă) drept muzică depinde în măsură covârșitoare de gusturile noastre personale. Pentru a doua întrebare, răspunsul este mai complex. Există dovezi că animalele reacționează la muzică. De exemplu, există o serie de dovezi de natură anecdotică cum că vacile produc mai mult lapte când se aude muzică pe fundal. Acest lucru se întâmplă probabil datorită faptului că muzica reduce stresul care inhibă eliberarea de oxitocină, un hormon esențial în producerea laptelui. Există, de asemenea, dovezi că păsările care pot imita sunete umane se pot mișca în ritmul muzicii cu un tempo diferit.⁸ Bio-muzicologii susțin că sunetele emise de animale constituie același tip de limbaj muzical precum cel folosit de oameni. De exemplu, păsările și-au dezvoltat modele de înălțime a sunetului și de ritm asemănătoare celor umane, în timp ce balenele folosesc multe dintre conceptele găsite în muzica oamenilor, inclusiv ritmuri, lungimi ale frazelor și structuri vocale similare.⁹ Din contră, primatul care ne sunt cele mai apropiate rude demonstrează prea puține calități care să fie interpretate drept muzicale. Acestea nu au capacitatea de a produce semnale vocale complexe și nu există nici o dovadă că se pot mișca pe ritmul muzicii.⁵ În general, chiar printre primat, semnalele vocale

tind să fie strâns legate de circumstanțe specifice de comunicare.¹⁰ În prezent, lumea științifică dezbate încă dacă animalele, asemenea oamenilor, au o serie de trăsături comune care le permit să producă muzică.

Semnificația evoluționistă a muzicii

O altă dezbatere privește o eventuală semnificație evoluționistă a muzicii. Orice răspuns la această întrebare nu poate fi decât speculativ. Unul dintre argumente propune ideea că muzica include multe dintre criteriile clasice ale complexeii adaptări evoluționiste a omului. Nici o cultură nu a existat până acum fără muzică (universalitate); dezvoltarea muzicală în cazul copiilor tinde să urmeze, în mare parte, același model; simțul muzical este foarte răspândit (toți adulții au capacitatea de a aprecia muzica și de a-și aminti melodii); există o memorie specializată pentru muzică; mecanismele corticale specializate din creier sunt și ele implicate; există paralele între semnalele emise de specii diferite, de exemplu păsări, giboni și balene; muzica are capacitatea de evocare a unor emoții puternice, ceea ce implică existența unor tipuri de comportament adaptabile, legate de ascultarea și producerea muzicii.¹¹

Dacă muzica are într-adevăr o origine evoluționistă, care ar fi aceasta? Principalele teorii sugerează posibilitatea ca muzica să fi evoluat în legătură cu următoarele elemente:

selecția sexuală, ca parte a ritualului de împerechere;
coeziunea socială, creând sau menținând coeziunea socială prin promovarea solidarității de grup și a altruismului;
efortul de grup, contribuind la coordonarea muncii în grup;

dezvoltarea perceptuală, contribuind la cheștiunea mai generală a dezvoltării capacității de percepție a sunetului;
dezvoltarea abilităților motorii, prin cântatul însoțit de mișcare și prin alte oportunități de cultivare a acestor abilități, facilitate de producerea de muzică;
reducerea conflictului, diminuând conflictul interpersonal în cadrul grupurilor, prin intermediul unor activități comune, care nu sunt susceptibile de a provoca neînțelegeri sau certuri;
timpul liber în siguranță, furnizând o modalitate de petrecere a timpului liber, care evită implicarea în eventuale situații periculoase; și
comunicarea între generații, furnizând un instrument folositor pentru păstrarea memoriei, care să transmită informație de la o generație la alta.¹²

Mai multe teorii se axează pe importanța muzicii în raport cu coeziunea socială, promovând un comportament cooperant și sincronizând emoțiile mai multor indivizi, care pot apoi acționa în colectiv, pentru a se putea proteja și apăra.¹³ Dezavantajul este că acest lucru oferă un teren propice pentru dezvoltarea unor sentimente ostile față de cei din afara grupurilor. Natura multifacetată a procesului de producere a muzicii facilitează, de asemenea, dezvoltarea simultană a unei game largi de abilități și deprinderi pentru viață, incluzând dezvoltarea limbajului; abilități de ascultare, monitorizare și evaluare; concentrare; comunicare; percepția stărilor și a emoțiilor; deprinderi fizice. În ansamblu, procesul de producere a muzicii implică părți multiple ale creierului și poate avea un rol unic în facilitarea dobândirii și a menținerii capacității de a fi membri ai unei culturi, ajutându-ne să interacționăm cu alții în context social și furnizându-ne competențele intelectuale care ne deosebesc de alte specii.¹⁴ Acest lucru este dovedit de

faptul că muzica există de mii de ani. Cel mai vechi instrument muzical descoperit este un flaut de os, vechi de 53 000 de ani, foarte asemănător cu un flaut modern, cioplit dintr-un picior de animal. Vorbim de un instrument sofisticat, a cărui creație a necesitat timp și efort, ceea ce sugerează că muzica era importantă în acea cultură.⁹

Nu toți autorii admit că muzica ar avea un scop evoluționist. Unii consideră că muzica, împreună cu celelalte arte, nu are nici o semnificație evoluționistă, nici o funcție practică. Muzica a fost condamnată, văzută ca un parazit evoluționist¹⁵ sau ca o banală plăcintă cu brânză pentru urechi¹⁶, o urmare evoluționistă a apariției altor funcții de adaptare. Din această perspectivă, muzica există pur și simplu pentru că ne produce plăcere. Oricare ar fi originile muzicii, nu e nici o îndoială că aceasta reprezintă o experiență plină de satisfacții pentru ființele umane ca specie. Dacă nu ar fi așa, indivizii nu ar petrece atâta vreme implicați în activități muzicale.

Funcțiile muzicii în societatea contemporană

Muzica îndeplinește multe funcții diferite în lumea modernă. Acestea acționează la niveluri multiple, de la cel individual până la grupul social și cel al societății în general, prezentând variații în cadrul aceleiași culturi și între culturi diferite.

Funcțiile muzicii la nivel individual

La nivel individual, muzica reprezintă o modalitate de exprimare a emoțiilor. Prin muzică putem ilustra idei și emoții pe care, în dialoguri obișnuite, ne-ar fi greu să le redăm. Cântecul de dragoste, cele exprimând angoasa cauzată de relații eșuate sau

durerea cauzată de pierderea unei persoane dragi sunt toate exemple ale felului în care muzica ne ajută să exprimăm emoții complexe. Muzica ne influențează nivelul de excitare. Folosim muzica pentru relaxare și pentru a ne motiva când facem mișcare. Muzica ne poate schimba cu succes stările de spirit și emoțiile. Profităm de faptul că putem avea cu ușurință acces la ea¹⁷ și o folosim ca să influențăm felul în care ne simțim (vezi Capitolul 4). Putem, de exemplu, să ascultăm muzică mai vioaie când ne pregătim să mergem la o petrecere, muzică mai tristă care să ne ajute să trecem peste emoții dificile sau muzică cu efect liniștitor atunci când ne simțim stresați. Muzica ne ajută să ne exprimăm identitatea, iar tipul de muzică pe care îl ascultăm dezvăluie mai multe detalii despre stilul nostru de viață și despre convingerile noastre. Acest lucru este evident la vârsta adolescenței, când muzica, hainele, prietenii și activitățile în care ne implicăm ne permit să spunem lumii cine suntem. E utilizată pe site-urile de matrimoniale drept criteriu pentru găsirea unui partener potrivit. Muzica ne delectează și ne produce o bucurie estetică prin participarea la concerte, ascultarea unor înregistrări sau crearea propriu-zisă de muzică. Producerea activă de muzică rămâne o provocare, ne stimulează intelectual, fizic și emoțional și ne simțim satisfăcuți atunci când desăvârșim procesul sau când ajungem să cântăm și avem succes. În plus, activitățile muzicale pot îmbunătăți o serie de abilități transferabile, incluzând concentrarea, autodisciplina, coordonarea fizică și competențele de scris și citit¹⁸ (vezi Capitolul 8).

Funcțiile muzicii la nivel de grup

Muzica îndeplinește funcții importante în cadrul grupurilor. Reprezintă un mijloc de comunicare alternativ, prin care sunt împărtășite semnificații, înțelesuri și experiențe. Spre exemplu, de-a

lungul timpului, muzica a fost folosită în luptă pentru a facilita coordonarea mișcărilor, crearea unui scop comun și ca mijloc de a depăși frica. Muzica reunește grupuri sociale și sprijină dezvoltarea identităților. Fanii fotbalului au anumite cântece pe care le dedică echipei favorite, la fel cum se întâmplă și cu anumite organizații, școli sau grupuri de tineret. Adolescenții sunt, în parte, definiți de muzica lor. Aceasta creează un fel de însemn social, care le atestă apartenența în cadrul unei culturi specifice, cultură care, în anumite cazuri, este percepută în sens negativ de unii (de exemplu, cea heavy metal și rap sau hip-hop). Privită în perspectivă istorică, muzica a fost folosită și în relație cu munca – de exemplu, programul BBC „Music While You Work” („Muzică în timp ce muncești”) conținea o muzică ritmată, menită să îi motiveze pe lucrătorii de la liniile de producție să mențină un nivel ridicat de productivitate, iar în alte cazuri ajuta la propriu individui să își sincronizeze activitatea, ca în cazul marșurilor sau al vâslitului, de pildă. Odată cu răspândirea activităților de birou, în zilele noastre este mai probabil ca indivizii să se concentreze ascultând muzică la alegere, în căști, decât să fie expuși în comun acelorași melodii. Expresia emoțională este importantă la nivel de grup, de exemplu în cazul cântecelor de protest, unde muzica a contribuit la aducerea în prim-plan a unor probleme legate de armamentul nuclear, războiul din Vietnam sau distrugerea mediului înconjurător. Muzica joacă un rol în cele mai multe religii, prin imnuri sau invocări și poate facilita meditația. Ne ajută să experimentăm și să exprimăm trăiri spirituale pentru care cuvintele nu ajung. De asemenea, muzica este adesea prezentă în momente de sărbătoare, la nunți sau aniversări. Reprezintă un instrument puternic de exprimare a fericirii și a recunoștinței, mai ales când e însoțită de dans. În aceeași măsură, este prezentă și la înmormântări, unde ne permite să ne exprimăm suferința. Atunci când comunitățile

trec prin perioade de schimbări, muzica poate asigura continuitate, de exemplu în cazul refugiaților și al emigranților.

Funcțiile muzicii în societate

În societatea văzută ca un ansamblu, muzica oferă un mijloc de reprezentare simbolică a altor lucruri, idei și comportamente. De exemplu, ea poate reprezenta identitatea de stat, națională sau regională (prin imnuri naționale sau regionale); patriotismul; curajul; eroismul; revolta (prin cântece); și religia (imnuri religioase, invocații). Conformarea la normele sociale poate fi încurajată prin balade, care pot acționa ca un avertisment pentru ceilalți. Muzica constituie o parte esențială a tuturor evenimentelor ceremoniale, de pildă nunți ale demnitarilor sau ale conducătorilor de stat, festivități militare, funeralii, evenimente sportive naționale. Cine l-ar putea uita pe Luciano Pavarotti interpretând *Nessun Dorma* la finala de Cupă Mondială FIFA din 1990 sau pe Elton John cântând *Candle in the wind* la funeraliile Prințesei Diana? Cum cu toții apreciem muzica specifică culturii noastre de proveniență, se poate spune că muzica contribuie la stabilirea continuității și a stabilității, precum și la integrare și coeziune socială.

Puterea muzicii transpare în felul în care statul poate încerca să o controleze. În Germania nazistă, muzica era aleasă cu grijă pentru a fi folosită în cadrul adunării maselor, pentru a genera emoții patriotice adecvate. În timpul Revoluției Culturale din China, muzica occidentală a fost etichetată drept decadentă și, prin urmare, interzisă. În Rusia contemporană, membrii trupei punk Pussy Riot au fost condamnați la doi ani de închisoare sub acuzația de huliganism, după ce au cântat, în 2012, în Catedrala „Hristos Mântuitorul” din Moscova. În același an, în Indonezia, Lady Gaga a fost obligată să își anuleze un concert unde toate

biletele fuseseră deja vândute, după ce islamiștii conservatori au protestat împotriva felului ei de a se îmbrăca și de a dansa, care i-ar fi corupt pe tinerii țării.

Muzica nu numai că îndeplinește o mulțime de funcții în societate, dar – prin natura ei – reflectă valorile, atitudinile și caracteristicile acelei societăți. Spre exemplu, tradiția occidentală clasică reflectă dorința de a înțelege mediul înconjurător. Dezvoltarea sistemelor de notație muzicală a mărit considerabil cantitatea de informație care putea fi transmisă generațiilor viitoare, într-o vreme când oralitatea culturilor limitau această transmitere. Tehnicile de înregistrare recent apărute fac ca muzica să poată fi acum transmisă urmașilor fără a mai fi nevoie de notații muzicale. Acest lucru a dus, în schimb, la evidențierea capacității muzicienilor profesioniști de a interpreta „după ureche”. Descoperirile tehnologice au avut un impact asupra disponibilității muzicii în viața noastră de zi cu zi, a gradului în care avem acces la muzica altor culturi, a felului în care ni se dezvoltă abilitățile muzicale și a mijloacelor prin care muzica poate fi interpretată, permițând coordonarea spectacolelor susținute de persoane sau grupuri aflate în locuri diferite.

Psihologia muzicii

Psihologia muzicii, sau psihologia muzicală, cum mai este cunoscută, are o lungă istorie, care începe cu anticii greci. Pitagora (580-500 î. Hr.), probabil mai cunoscut pentru teorema lui despre triunghiuri, a organizat o serie de experimente cu un monocord (un instrument cu o singură coardă), experimente care au stat la baza teoriei muzicale și a introducerii muzicii în sistemul de educație grecesc timpuriu, ca știință matematică, laolaltă cu aritmetica, geometria și astronomia. Psihologia muzicală modernă

a apărut în secolul al XIX-lea și a evidențiat cu precădere înțelegerea proprietăților sunetului și măsurarea și natura abilităților muzicale (vezi Capitolul 6).

Începând cu anii 1960, acest domeniu a fost extins, acoperind și cercetarea felului în care percepem muzica (mai ales în ceea ce privește înălțimea, ritmul, armonia și melodia) și în care reacționăm la ea (vezi Capitolul 2); dezvoltarea muzicală, inclusiv preferințe muzicale personale (vezi Capitolul 3) și învățarea și interpretarea muzicii (vezi Capitolele 6 și 7). În ultimul timp, accentul s-a pus pe impactul muzicii asupra emoțiilor noastre, pe felul în care interacționăm cu muzica în viața de zi cu zi (vezi Capitolele 2 și 4), precum și pe beneficiile extinse ale muzicii asupra sănătății, stării noastre de bine (vezi Capitolul 5) și asupra funcționării intelectuale (vezi Capitolul 8).

Concluzii

Ceea ce constituie muzică este definit din punct de vedere cultural și individual. Deși muzica poate fi găsită în toate culturile, ea variază de la o cultură la alta. Mulți ani s-a crezut că muzica reprezintă o caracteristică unică a ființelor umane, însă în ultimul timp, această convingere a început să fie chestionată. Unii cred că muzica ar îndeplini o paletă largă de roluri evoluționiste, alții consideră că ea există doar pentru plăcerea noastră. Muzica îndeplinește o serie de funcții în societate, la nivel de grup și la nivel individual. La nivelul societății, în ansamblul ei, ea contribuie la continuitatea normelor socio-culturale, a instituțiilor și a religiei, în timp ce la nivelul grupurilor din cadrul societății, muzica e importantă pentru definirea statutului de membru al unui grup și pentru menținerea coeziunii. La nivel individual, muzica prezintă un impact asupra emoțiilor, nivelului de activitate, stării de

bine, comunicării și identității. Psihologia muzicii se interesează mai ales de rolul muzicii pentru individ și pentru grupurile din cadrul societății, incluzând felul în care percepem sunetul, impactul asupra emoțiilor noastre, asupra vieții de zi cu zi și capacităților cognitive, precum și maniera în care ne dezvoltăm abilități muzicale, atât generale, cât și specializate.

2

Procesarea muzicii

Abilitatea de a percepe și procesa sunetul este crucială pentru supraviețuirea noastră. Procesăm sunete chiar și în timpul somnului. De aceea, nu e deloc surprinzător că posedăm sisteme complexe de procesare a sunetelor. Acest lucru e atât de important, încât structurile din creierul nostru care prelucrează sunetul sunt operaționale chiar de dinainte de a ne naște (vezi Capitolul 3). Sistemele neurale destinate procesării muzicii sunt distribuite peste tot în creier, însă există și regiuni locale specializate. Anumite rețele neuronale sunt specifice muzicii, în timp ce altele sunt folosite în comun și pentru alte scopuri, inclusiv cele care au de a face cu limbajul.

Deprinderile de ascultare a muzicii nu trebuie să fie învățate. Atunci când ascultăm muzică, interpretăm rapid și adesea inconștient o cantitate imensă de informație. Ușurința cu care facem acest lucru depinde de experiențele noastre muzicale anterioare și de tonalitatea – condiționată cultural – cu care suntem obișnuiți. Aceste cunoștințe sunt implicite (nu sunt mereu identificabile la

nivelul trăirii conștiente) și se aplică automat oricând ascultăm muzică. Această abilitate de a asculta și de a procesa muzica este dobândită automat, prin expunere la muzică, după cum și limba-jul – engleza, spaniola, chineza, de exemplu – se dobândește tot prin expunere. În felul acesta, obținem cunoștințe despre simetrii și structuri muzicale.

Când ascultăm, percepția muzicii pare că se face de la sine. De fapt, în acest timp, noi analizăm, segmentăm și sistematizăm un flux complex de sunete. Trebuie să percepem și să înțelegem sunete individuale și fraze care se înlănțuiesc pentru a produce episoade muzicale mai lungi și să ne aducem aminte teme și motive importante. Asta se întâmplă fără să ne dăm seama. Procesul este unul automat. Nu e nevoie de pregătire muzicală ca să ajungi să faci așa ceva, însă o experiență anterioară în acest domeniu presupune cunoștințe muzicale mai sofisticate. Cum toate aceste abilități sunt dobândite atât de ușor, există o tendință de subapreciere a capacităților muzicale arătate de persoane fără pregătire specializată în domeniu.

Între cei cu pregătire specializată și cei fără studii, nu există decât diferențe minore la nivelul procesării muzicii. Neprofesioniștilor le este mai greu să recunoască intervalele dintre note și să facă diferența între note în cadrul unor acorduri complexe. De asemenea, le ia mai mult timp să identifice temele muzicale. În ciuda acestui lucru, într-o anumită măsură, ei au ureche muzicală (vezi Capitolul 6). Își amintesc tempouri la aceeași viteză și melodii la aceeași înălțime ca înregistrările pe care le ascultă frecvent.¹ În ansamblu, creierul uman are o predispoziție pentru procesarea muzicii fără pregătire specializată, calitate îmbunătățită de tra-iul într-un mediu muzical bogat.² Tipul de mediu muzical la care suntem expuși în copilărie variază enorm de la o persoană la alta (vezi Capitolul 3) și, pe măsură ce înaintăm în vârstă, ajungem să

hotărâm noi înșine cât de mult suntem dispuși să avem de-a face cu muzica. Unii aleg să producă muzică, vocal sau instrumental, iar alții preferă să își petreacă timpul ascultând. Natura acestor activități influențează procesarea și înțelegerea muzicii.

Aveți vreo pregătire specializată, de orice fel, în domeniul muzical? Dacă aveți, credeți că aceasta a schimbat felul în care ascultați muzică? Dacă este așa, ce anume s-a schimbat?

Procesarea muzicii și creierul

Felul în care procesăm muzica necesită o activitate neurală în mai multe zone ale creierului, incluzând aria de asociație auditivă din lobii temporali, aria memoriei de lucru auditive din lobii frontali și centrii nervoși din sistemul limbic. Studiul unor subiecți suferind de leziuni ale creierului a arătat că funcțiile muzicale sunt afectate de natura leziunii – ele pot rămâne intacte sau, dimpotrivă, pot fi deteriorate. Pierderea funcției muzicale, amuzia, e adesea acompaniată de afazie (pierderea facultății de a comunica prin limbaj), însă ambele pot apărea independent. O paletă largă de funcții muzicale poate fi afectată de leziuni ale creierului, de pildă cântatul la un instrument, producerea și sincronizarea sunetelor, identificarea și fredonarea unor melodii cunoscute, citirea notelor muzicale, perceperea ritmului, deosebiră diferențelor de înălțime, durată, timbru și ritm și transcrierea notelor. Această diversitate ilustrează gradul mare de distribuție al comportamentelor legate de muzică în ambele emisfere cerebrale.³

O întrebare importantă rămâne aceea dacă există diferențe culturale în felul în care oamenii procesează muzica acolo unde există sisteme tonale și ritmice diferite. Până în acest moment, dovezile arată cum creierul este sensibil la genuri muzicale specifice

și la instrumentele care îi sunt familiare, mai degrabă decât la cele care îi sunt nefamiliare, însă procesele de bază implicate sunt aceleași.⁴

Procesarea muzicii

Atunci când ascultăm muzică, trebuie să grupăm sunetele pe care le auzim într-un șir de episoade și secvențe. În muzica tonală occidentală, există o serie de indicii care te pot ajuta în acest proces – diferențe de înălțime, asemănări de timbru (calitatea sunetului), cadența și amplitudinea vibrațiilor.⁵ Acest nivel al analizei a fost conceptualizat sub forma unui model de bază al percepției auditive – „analiza scenei auditive” (*auditory scene analysis* – ASA). Este vorba despre modalitatea în care sistemul auditiv uman organizează sunetul în unități purtătoare de sens. Principiul de bază al acestui proces este gruparea unor elemente similare sau apropiate ca valoare, luând în considerare timpii, melodia, frecvența și armonia.

Procesarea muzicii de către om devine un proces automat datorită abilității creierului de a înțelege simetrii ce apar cu regularitate, pe măsură ce este expus la sunete diferite. Atunci când un anumit sunet se repetă frecvent, rețelele neuronale care facilitează percepția acestuia devin mai solide. Acest lucru sprijină dezvoltarea unei scheme. Este vorba despre modele învățate, care formează reprezentări mentale ale elementelor muzicale de bază. Aceste modele se schimbă pe măsură ce experiența noastră muzicală se îmbogățește și ne ajută să înțelegem muzica. Învățând mai mult, ne sporim capacitatea de a ne canaliza atenția pe o schemă diferită și de a face diferențieri între voci. Tindem să facem acest lucru când sunetele sunt foarte diferite, când există, de exemplu, mari variații de înălțime, ritm, măsură sau timbru (de obicei, în cazul

sunetelor emise de instrumente diferite). Atunci când ascultăm, ne putem alege pe care dintre registre să ne concentrăm. De exemplu, în *Uvertura 1812* a lui Ceaikovski, poți alege să te concentrezi fie pe *La Marseillaise*, care îi reprezintă pe francezi sub conducerea lui Napoleon, fie pe tema care simbolizează forțele rusești. Acesta constituie un exemplu de contrapunct, unde două registre muzicale combinate sunt interdependente în armonie, dar diferite ca ritm și melodie. Contrapunctul este o tehnică care apare frecvent în muzica lui Bach (vezi, de exemplu, *Preludiul și Fuga* Nr. 13 în Fa diez major, BWV 858).

Procesarea ritmului, a măsurii și a metrului

Procesarea măsurii în muzică se realizează, în general, în parametrii ritmului, ai bățiilor (timpilor) și ai metrului. Ritmul este constituit din succesiunea organizată a duratei sunetelor. Este structura centrală organizatoare a muzicii. Multe tipuri de muzică pun accent pe timpi, care se schimbă în funcție de tempoul (viteza) muzicii. Din punctul de vedere al bățiilor (timpilor), unitățile muzicale pot fi egale sau inegale. Metrul arată succesiunea unităților de timp, determinată de accente tari sau slabe. De exemplu, într-un vals, la fiecare grup de trei timpi, primul este accentuat, în timp ce într-un marș și în muzica pop în general, fiecare al doilea timp este accentuat. Nu toate culturile folosesc conceptele de timpi și metru într-un sens sistematizat – spre exemplu, tala (din India de Nord) are metru, dar nu folosește neapărat structuri recurente. Aceste diferențe arată cum ascultători provenind din culturi diferite pot percepe sistemele temporale în feluri diferite.

Procesarea ritmului, a măsurii și a metrului necesită diferite procese computaționale. Atunci când procesăm ritmul, trebuie să analizăm intervale de timp variate, cu lungimi diferite.

Procesarea timpoului ne cere să recunoaștem ratele de frecvență a timpilor. Acest lucru depinde de o analiză relativ simplă și activează în creier sisteme neurale primare. Procesarea metrului ne cere să identificăm cicluri repetitive de timpi accentuați și neaccentuați. Acest lucru angrenează sisteme de bază în creier (de exemplu, ganglionii bazali), laolaltă cu sisteme cognitive superioare (cum ar fi sisteme prefrontale cu funcție executivă). Când auzim muzică, activarea fiecăruia dintre sistemele de mai sus survine simultan. Încercați să ascultați o bucată muzicală și să vă dați seama care dintre ele e mai ușor de identificat. Este vreuna mai importantă decât celelalte?

Mișcarea în ritmul muzicii apare în toate culturile și nu necesită o pregătire specială. Ajungem să ne coordonăm în mod spontan mișcările cu ritmuri muzicale complexe, de exemplu bătând ritmul cu piciorul. Acest lucru este cunoscut drept *entrainment* (antrenare) – sincronizarea unor indivizi cu un ritm perceput din exterior, în general muzică sau dans. Este vorba despre o activitate cu un grad ridicat de complexitate, care implică mai multe tipuri de percepție: auditivă, vizuală, proprioceptivă (simțul orientării propriilor membre în spațiu) și vestibulară (care ține de echilibru și orientare în spațiu). Există mai multe modele care încearcă să explice felul în care procesăm timpii și metrul, iar câteva dintre acestea se bazează pe conceptul de *entrainment*. De exemplu, teoria rezonanței neuronale sugerează că percepția bătailor și a metrului corespunde ritmurilor creierului.⁶ Alte modele sunt centrate pe regulile care stau la baza procesării.

Tonalitate, înălțime, melodie și armonie

Felul în care procesăm muzica depinde în mare măsură de structura tonală și de conturul melodic. În genurile muzicale

occidentale, tonalitatea reprezintă adesea factorul organizator central. Pe baza înălțimii sunetelor, diferențiem între tonuri și semitonuri, iar în funcție de organizarea tonurilor și a semitonurilor în gamă, putem vorbi despre gama diatonică și gama cromatică. Alte culturi au game diferite, de exemplu raga indiană, slendro și pelog din Bali, ținând de muzica interpretată de gamelan (grup instrumental tradițional din Java și Bali), sau dastgah-ul persan. Cele mai multe game folosesc intervale de mărime inegală și sunt formate dintr-un set de douăsprezece înălțimi, cu câteva subseturi de câte șapte înălțimi, fiecare definind o tonalitate. În muzica tonală occidentală, tonalitățile sunt caracterizate în funcție de un ton specific – tonica (treapta întâi a modurilor major sau minor). În majoritatea cazurilor, aceasta reprezintă cel mai important punct de referință în procesarea muzicii occidentale. Funcționează ca o ancoră pentru celelalte tonuri.

Melodia este percepută în urma grupării auditive, când note succesive sunt puse laolaltă cu scopul de a crea senzația unui contur melodic.⁷ Notele pot fi mult mai ușor grupate atunci când au înălțimi sau tempouri similare. Gruparea verticală produce armonii, când tonurile sunt grupate în așa fel încât să formeze acorduri. Adesea, anumite acorduri sunt mai importante decât altele, în general tonica și cele bazate pe dominantă și subdominantă. Mare parte din muzica cea mai cunoscută conține aceste trei acorduri, de exemplu *Home on the Range* și *Blowing in the Wind* a lui Bob Dylan.

Există două modele fundamentale care explică ierarhia tonală. Teoria tonală înălțime-spațiu (*Tonal Pitch Space Theory*)⁸ sugerează că ascultătorii percep înălțimi și acorduri ca fiind relativ apropiate sau îndepărtate de o tonică dată conform unei ordini logice. Celălalt model, bazat pe modelul rețelei neuronale⁹, sugerează că un sistem pe trei niveluri reunește tonurile, acordurile și

tonalitățile într-o ordine ierarhizată. Se poate ca sistemul nostru auditiv și de procesare să prezinte o serie de proprietăți de bază care să determine de ce anumite asocieri de note ne sună mai armonios decât altele – deși poate fi vorba și despre un gust dobândit, pe măsură ce învățăm sistemul tonal al culturii de care aparținem, în sensul că le preferăm pe acestea în locul combinațiilor disonante, pentru simplul fapt că suntem obișnuiți cu ele. De exemplu, s-a sugerat că, dacă am fi crescuți ascultând muzică atonală, aceasta ni s-ar părea armonioasă. Încercați să audiați compoziția lui Schoenberg, *Pierrot lunaire* (1912), sau opera *Wozzeck* (1925) a lui Alban Berg și vedeți cum vi se par.

Procesarea timbrului

Timbrul reprezintă caracterul sau calitatea unui sunet instrumental ori vocal. Procesarea timbrului este una dintre modalitățile prin care putem urmări surse sonore mai mult sau mai puțin asemănătoare. Timbrul poate fi produs de o sursă sonoră unică sau de mai multe acționând laolaltă, cum ar fi diferite combinații de instrumente. Poate contribui la expresivitatea muzicii, sporind senzația de tensiune sau de relaxare. Cei care nu sunt muzicieni profesioniști sunt mai sensibili la schimbările de timbru decât la cele de înălțime.¹⁰

Procesarea unor structuri muzicale extinse

Atunci când ascultăm muzică, mai ales bucăți mai lungi, trebuie să putem identifica părțile cele mai importante. Unele părți au o importanță structurală, altele au doar un rol ornamental.¹¹ Teoria generativă a muzicii tonale¹² ne arată cum să facem acest

lucru, identificând regulile gramaticii muzicale. Astfel, au fost propuse patru tipuri de structuri ierarhizate:

gruparea structurilor (felul în care împărțim muzica în motive, fraze și secțiuni);

structura metrică (timpi accentuați și neaccentuați);

reducția elementelor tonale (legătura dintre înălțime și ritm, importanța structurală a episoadelor ritmice);

reducția prelungirii duratei (o ierarhie a momentelor recurente de tensiune-relaxare).

O teorie alternativă se bazează pe abstragerea elementelor-cheie (*Cue abstraction theory*).¹³ Această teorie susține că, pe măsură ce ascultăm, fragmentăm muzica în porțiuni de lungimi diferite, pe baza diferențelor și a similitudinilor și creăm astfel unități de memorie care integrează caracteristicile stilului muzical.

Memoria muzicală

Rememorarea unor secvențe muzicale extinse constituie un proces complex. În general, ne amintim muzica fără să ne gândim la cum facem acest lucru (vezi și Capitolul 7). Reprezentarea schematică pe care ne-o construim în legătură cu tonalitatea, ritmul, măsura și metrul unanim acceptate de cultura de care aparținem constituie baza amintirilor noastre muzicale. Amintirile pe care le avem despre o anumită muzică devin parte a sistemului nostru de referință muzical. Ne amintim muzica pe care am auzit-o în mod frecvent. Cu cât ascultăm mai des o melodie, cu atât rețelele neuronale care îi mijlocesc percepția devin mai puternice. Se pare că ne amintim melodiile familiare într-o manieră relativ abstractă, recunoscându-le chiar interpretate la înălțimi

sau tempouri diferite ori chiar la instrumente diferite.¹ Ascultând în mod repetat o melodie, dobândim o mai bună înțelegere a structurii acesteia și a relației dintre temele care o compun. Ne amintim, de asemenea, și informații concrete despre muzică, dar pentru asta folosim o altă parte a creierului, nu pe cea care ține de memoria muzicală propriu-zisă.

Vi s-a întâmplat vreodată ca o melodie pe care ați auzit-o să nu vă mai iasă din cap, chiar și atunci când nu o ascultați? Când se întâmplă așa ceva, se spune că avem un „vierme de ureche”. De obicei, acest fenomen este declanșat de melodii familiare, pe care tocmai le-am ascultat, dar poate fi provocat și de alte experiențe, de exemplu un cuvânt sau câteva note din respectiva melodie sau un sentiment asociat cu ea.¹⁴ Aproape orice om a simțit „viermele de ureche”, deși acest lucru tinde să li se întâmple mai des femeilor, care sunt și mai enervate din această cauză decât bărbații.¹⁵

Reacții provocate de muzică

Când ascultați muzică, cum reacționați la ea? Vi se schimbă starea și comportamentul? Vă surprindeți încercând să distingeți structura muzicii sau instrumentele care o interpretează? Ființele umane reacționează la muzică în feluri diferite: din punct de vedere fiziologic, prin mișcare, schimbându-și comportamentul, din punct de vedere estetic, intelectual și prin schimbări de stare, ale nivelului de excitare și ale emoțiilor. În secțiunile următoare vom explora aceste chestiuni. Citindu-le, veți dori, poate, să reflectați asupra diferitelor moduri în care dumneavoastră reacționați la muzică.

Reacții fiziologice la muzică

Au fost investigate efectele muzicii asupra unei palete largi de reacții fiziologice, incluzând ritmul cardiac, respirația, presiunea arterială, tensiunea musculară, mișcarea, ținuta și contracțiile stomacale. Nu au fost găsite dovezi concludente care să lege muzica de aceste variații fiziologice. Ne-am aștepta ca o muzică dată tare, ritmată, incitantă să ducă la o intensificare a proceselor fiziologice, dar acest lucru nu se întâmplă întotdeauna. La fel, o muzică relaxantă nu duce întotdeauna la încetinirea proceselor fiziologice, deși adesea acesta e rezultatul. Motivul ar putea fi acela că reacțiile noastre sunt influențate de alți factori, de exemplu gustul personal pentru anumite bucăți muzicale, legătura acestora cu evenimente din viața noastră, cât de des ascultăm muzică, dacă avem o pregătire muzicală specializată și personalitatea. De asemenea, muzica are un impact pozitiv asupra sistemelor neurochimice implicate în felul în care creierul nostru gestionează recompensa și plăcerea.¹

Mișcarea

Multe experiențe muzicale implică mișcare. Relația dintre mișcare și muzică începe la o vârstă fragedă, cu mișcările coordonate dintre mamă (sau alți adulți) și copil. Adulții le cântă bebelușilor când îi leagă să adoarmă și când se joacă. Muzica și mișcarea au avut întotdeauna un rol important în creșterea copiilor, crearea legăturilor sociale și în viața de zi cu zi. Muzica generează mișcare prin dans și o serie de activități legate de ritualuri de împerechere, ceremonii de celebrare și religioase. Mișcarea care însoțește muzica este parte integrantă a experienței muzicale și nu poate fi separată de aceasta.

Efectele asupra comportamentului

Muzica ne afectează comportamentul. Poate acționa ca un stimul pentru mișcare sau pentru relaxare. Copiii mici devin mai activi când aud o muzică vioaie. Folosim muzica pentru relaxare și ca sprijin pentru o serie de activități sportive, deși în acest caz ea influențează mai degrabă motivația decât activitatea propriu-zisă. Un exemplu extrem al efectului pe care muzica îl are asupra comportamentului este rolul pe care îl joacă în inducerea unor stări de transă. Impactul muzicii asupra comportamentului va fi dezbătut în Capitolul 4.

Reacții estetice la muzică

Reacțiile estetice sunt subiective, simple reacții personale în fața frumuseții și a urâteniei. Ele depind de gustul și judecata fiecărui ascultător. Diferă de reacțiile emoționale prin aceea că necesită o evaluare a muzicii. Deși există o tendință de a considera reacțiile estetice relevante doar în cazul artei elitiste, sunt și voci care pretind că experiența estetică foarte fi aplicată reacțiilor la orice formă de artă. Asta înseamnă că reacția unui fan al muzicii pop în fața celei mai noi melodii a cântărețului său preferat nu e cu nimic diferită de cea a unui muzician profesionist în fața unei noi compoziții muzicale. Cercetarea sistemelor neurale care stau la baza experienței estetice¹⁶ a demonstrat că sunt implicate cel puțin trei tipuri de activitate cerebrală: îmbunătățirea procesării senzoriale primare; procesarea superioară, de sus în jos, și activarea ariilor corticale implicate în emiterea unor judecăți de evaluare; precum și angrenarea circuitelor din creier care au legătură cu recompensa. Este posibil ca judecățile estetice să aibă semnificație evoluționistă, căci ariile corticale responsabile cu evaluarea artei se suprapun cu cele folosite pentru judecăți privind mâncarea și

alegerea unui partener.¹⁷ Ce tip de muzică ați descrie ca frumoasă? Există vreo formă de muzică care vă place, dar pe care nu ați numi-o frumoasă? Ce anume vă atrage la muzica respectivă?

Stimularea intelectuală

Muzica poate fi o sursă de stimulare intelectuală. Să ascuți muzică, să îi identifiți structurile și tipurile, să le analizezi, să înveți despre istoria și formele ei în alte culturi, să înveți să cânti vocal sau la un instrument, să compui, să improvizezi și să interpretezi – toate acestea reprezintă o stimulare și o provocare intelectuală. Sunt relevante pe tot parcursul vieții și nu se limitează la experiențele ce țin de o educație formală, nici nu presupun că trebuie să fii implicat activ în procesul de producere a muzicii. Spre exemplu, colecționarii de înregistrări muzicale sunt parțial motivați de dorința de a-și îmbogăți cunoștințele și nivelul de înțelegere a muzicii.¹⁸

Stări psihice și nivelul de excitare

Folosim adesea muzica pentru a ne examina și echilibra starea de spirit. De fapt, cea mai comună activitate menită să ne stabilizeze stările psihice este ascultarea muzicii.¹⁸ În general, muzica liniștită, ascultată în surdina, reduce anxietatea și ne ajută să ne relaxăm, în timp ce muzica energică tinde să ne crească nivelul de excitare, deși e dificil de spus exact care structură muzicală evocă o anumită stare sau emoție. Explorarea conceptelor de gen, vârstă sau diferențe de clasă socială nu a relevat în mod clar un model recurent, deși câteva studii au arătat că educația formală contează într-o anumită măsură. În ansamblu, tipuri diferite de muzică pot genera un efect similar în schimbarea stării psihice. Motivul ar

putea fi acela că trăsăturile individuale specifice ale ascultătorului și experiențele sale anterioare privind muzica funcționează ca mediatori. De exemplu, muzica preferată, oricare ar fi ea, poate reduce tensiunea, în timp ce o muzică stimulantă, fie că ascultătorului îi place sau nu, tinde să provoace reacții fiziologice mai puternice.

Muzica nu are întotdeauna o influență pozitivă; adolescenții pot folosi muzica ca să evite să se gândească la diverse probleme, ceea ce are un impact negativ asupra capacității lor de adaptare psihologică. Să ascuți muzică ce explorează teme negative, de exemplu suferința sau moartea, poate adânci sentimentele de depresie și gândurile de suicid.¹⁸

Reacții emoționale la muzică

După cum am văzut în Capitolul 1, majoritatea oamenilor pot recunoaște emoțiile pe care încearcă să le reprezinte o anumită melodie aparținând culturii lor, ba chiar și unei alte culturi uneori. Stabilirea unor legături între anumite episoade muzicale și percepția emoției s-a dovedit dificilă. Orice structură muzicală poate reprezenta un număr de expresii emoționale. Expresia percepută nu este niciodată determinată de un singur episod muzical, ci reprezintă rezultatul mai multor episoade, luate laolaltă. În ansamblu, felul în care muzica reușește să reprezinte emoția nu va putea fi explicat niciodată dintr-o perspectivă pur științifică.¹⁹

Deși avem capacitatea de a identifica emoția pe care încearcă să o transmită muzica, asta nu înseamnă că noi înșine experimentăm acea emoție. Există o imensă marjă de variabilitate când vine vorba despre reacțiile emoționale ale oamenilor în fața muzicii. Acestea depind de variabile socioculturale, istorice, educaționale și contextuale. Deși experiențele muzicale anterioare ne

pot influența starea psihică, este posibil ca ele să nu aibă nici un impact asupra emoțiilor noastre.²⁰

Anumite persoane prezintă reacții foarte puternice la muzică, inclusiv frisoane, plâns, noduri în gât, tremurat, senzația de păr ridicat pe ceafă, furnicături pe șira spinării, piele de găină. Relația exactă dintre asemenea experiențe și emoții este neclară.²¹ Unii ascultători raportează un „punct culminant” al experiențelor emoționale. Aici ar intra încântarea, bucuria și extazul. Mai puțin obișnuite sunt experiențele cvasi-fizice, perceptuale, cognitive, existențiale, transcendente și religioase.¹⁹ V-a provocat vreodată muzica astfel de trăiri? Ce ascultați, interpretați sau cântați în acel moment? Care dintre elementele muzicii credeți că a determinat o astfel de experiență?

În ansamblu, există trei mari explicații pentru reacțiile noastre emoționale la muzică. Prima sugerează faptul că între stimulii muzicali și reacțiile noastre emoționale există o serie de conexiuni prestabilite. Răspundem instantaneu la sunetul muzicii, fără vreun gând conștient, așa cum am face-o în fața unui zgomot puternic. Când în muzică intervin schimbări de tempo, dinamică, înălțime și timbru, sistemul nostru nervos autonom monitorizează aceste schimbări și răspunde în consecință. Cercetarea unor puternice reacții pozitive în fața muzicii a arătat că ariile creierului implicate în acest proces sunt cele care se activează ca răspuns la stimulii de recompensare. Se știe că activitățile legate de aceste sisteme de recompensare implică dopamina și sistemul opioid, precum și alți neurotransmițători. Amigdala cerebrală, cu rol în frică și emoții negative, își încetinește activitatea pe măsură ce reacțiile emoționale devin mai intense. Este posibil ca muzica să aibă un impact atât de puternic pentru că trezește anumite emoții, în timp ce pe cele incompatibile le inhibă.²²

A doua explicație privind reacțiile noastre emoționale este aceea că pot exista legături cu un episod emoțional din viața noastră, de exemplu că ne-am cunoscut un partener în momentul când era cântată o anumită melodie. Semnificațiile pe care le atribuim muzicii pot fi absolute (intrinseci, proprii muzicii înseși) sau referențiale (legate de un fenomen non-muzical).²³ Semnificațiile referențiale țin de episoade din viață, cărora le asociem anumite bucăți muzicale. De pildă, muzica interpretată la înmormântarea cuiva ne poate provoca lacrimi dacă o auzim din nou.

În al treilea rând, emoțiile pot fi trezite și dacă așteptările muzicale sunt infirmate sau întârziate.²³ Muzica creează așteptări și tensiuni. Rezolvarea sau nu a acestora dă naștere unor răspunsuri emoționale variate. Muzica generează așteptări pe baza cunoștințelor pe care le avem despre tonalitatea folosită în cultura noastră și trăsăturile generale ale anumitor genuri.²³ Variații în felul în care aceste așteptări sunt îndeplinite sau nu joacă un rol important în determinarea reacțiilor emoționale pe care ni le trezește muzica. Oamenii au un creier evoluat, care se simte recompensat atunci când poate prezice în mod corect evenimente viitoare. Se pare că muzica se folosește de acest lucru ca să genereze reacții emoționale.²⁴ Mecanismele creierului codifică trecutul recent, prezic viitorul și ajustează codificarea atunci când predicțiile sunt greșite. Aceste mecanisme, deși țin în mare măsură de zona corticală, interacționează cu sistemul de recompensare, ducând la apariția unor reacții emoționale. O provocare pentru teoriile așteptării este cum reacționăm la muzica pe care o cunoaștem bine, de la care știm la ce să ne așteptăm. Explicația este că reacțiile noastre la evenimente neprevăzute sunt automate, inconștiente, deci chiar și atunci când cunoaștem muzica respectivă, ea tot ne va provoca un răspuns emoțional.²⁴ În muzica tonală occidentală, așteptările sunt condiționate de structuri legate de ritm, metru,

tonalitate, armonie și melodie. Toate pot oferi compozitorilor ocazia de a înșela așteptările ascultătorilor.

Pentru a explica reacțiile emoționale pe care ni le trezește muzica, au fost dezvoltate mai multe modele. Cel mai cuprinzător este schema BRECVEMA.²⁰ Aceasta cuprinde opt elemente:

Reflexul trunchiului cerebral (*Brain stem reflex*): o stare permanentă de atenție și de răspuns la elemente acustice simple, cum ar fi intensitatea sunetului sau viteza – fie extreme, fie în creștere.

Angajament ritmic (*Rhythmic entrainment*): o ajustare gradată a ritmului intern al corpului nostru (de exemplu, ritmul cardiac) la ritmul exterior al muzicii.

Condiționare de evaluare (*Evaluative conditioning*): o alăturare constantă a unei bucăți muzicale cu diverși stimuli pozitivi sau negativi, care duce la formarea unei asocieri condiționate.

Contagiune (*Contagion*): un mimetism intern al expresiei emoționale percepute ca fiind generată de muzică.

Imagistică vizuală (*Visual imagery*): imagini lăuntrice, cu caracter emoțional, invocate de ascultător printr-o cartografiere metaforică a structurii muzicale.

Memorie episodică (*Episodic memory*): o reamintire conștientă a unui eveniment specific din trecutul ascultătorului, declanșată de muzică.

Așteptări muzicale (*Musical expectancy*): o reacție la desfășurarea graduală a structurii muzicale și continuarea sa așteptată sau neașteptată.

Judecată estetică (*Aesthetic judgement*): o evaluare subiectivă privind valoarea estetică a muzicii, bazată pe un set individual de criterii măsurate.

Concluzii

Procesarea sunetului a fost crucială pentru supraviețuirea noastră evoluționistă și, probabil din această cauză, mecanismele pentru percepția sunetului sunt foarte dezvoltate și funcționează automat. Când ascultăm muzică, creierul nostru este angajat în elaborarea unor analize complexe, care implică numeroase și variate arii neuronale. Nu suntem conștienți de acest lucru pentru că procesul este unul automat și se desfășoară în timp ce suntem expuși la muzică în mediul care ne înconjoară. Nu avem nevoie de pregătire muzicală. Reacțiile noastre la muzică îmbracă multe forme: fiziologică; schimbări de comportament, mișcare, niveluri de excitare, stare psihică și emoții; estetică și intelectuală. Se poate ca acestea să reprezinte motivele pentru care muzica are un impact atât de puternic și pentru care oamenii petrec atât timp ascultând-o. Influența pozitivă pe care o poate avea asupra emoțiilor noastre poate fi deosebit de importantă pentru starea noastră de bine.

3

Dezvoltarea abilităților muzicale generale pe tot parcursul vieții

Felul în care abilitățile noastre muzicale naturale se dezvoltă în primii ani de viață depinde de mediul în care suntem crescuți. Gândiți-vă la anii copilăriei. Ce muzică se asculta în casă? Se întâmpla adesea să „faceți” muzică împreună cu cei care aveau grijă de dumneavoastră? Ce impact a avut acest lucru asupra dumneavoastră? Au existat și alte medii care să vă influențeze dezvoltarea muzicală?

Au fost propuse mai multe modele pentru cartografierea interacțiunilor complexe pe care le dezvoltăm cu mediul înconjurător. Probabil cel mai influent îi aparține lui Bronfenbrenner.¹ Acest model include un microsistem, care arată interacțiunile dintre individ și mediul imediat, cel mai apropiat de subiect, un mezosistem, care se referă la interacțiunile individului cu mediul extins și un exosistem, unde nu individul interacționează direct cu ceilalți, ci cineva apropiat lui. Acest model identifică, de

asemenea, și un macrosistem, care cuprinde subcultura marcată de un anumit set de credințe, valori și ideologii prezente în celelalte sisteme. Aceste sisteme diferite influențează ocaziile pe care le avem pentru a ne dezvolta abilitățile muzicale generale. Împreună cu Helena Gaunt², am folosit modelul lui Bronfenbrenner pentru a face o schemă a posibilelor influențe ce îl pot afecta pe un adolescent care învață să cânte la chitară. Acestea sunt arătate în Figura 3.1. În ce măsură au avut aceste sisteme un impact asupra dezvoltării dumneavoastră muzicale?

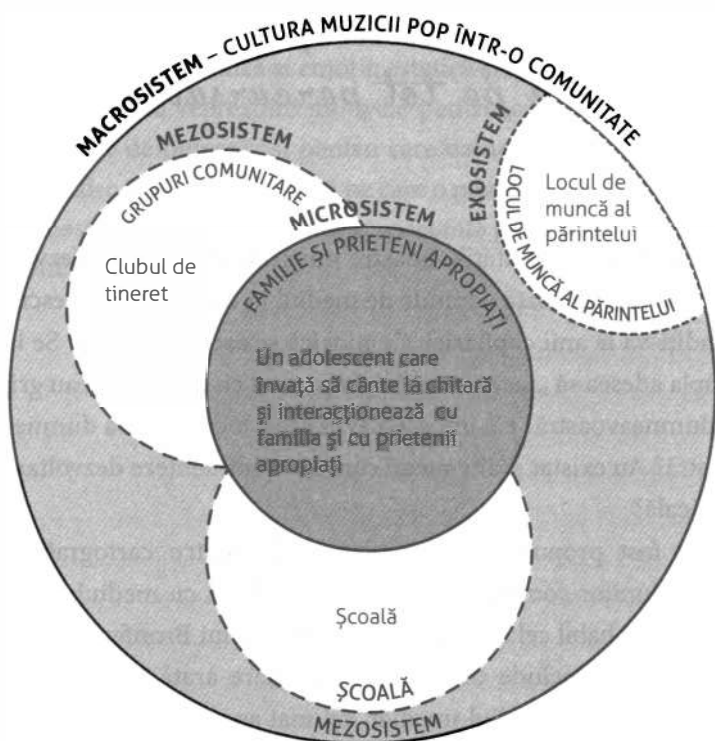


Figura 3.1. Posibile macro-, mezo- și exosisteme pentru un tânăr care învață să cânte la chitară

Există, desigur, și alți factori care au un rol în dezvoltarea noastră muzicală. Aceștia au fost sistematizați de Hettema și Kenrick³, care au stabilit șase categorii de interacțiune și impactul acestora:

raport static persoană-mediu, când individul este plasat într-un mediu nesupus schimbării;

alegerea mediului de către persoană, când individul alege medii noi, corespunzând nevoilor sale;

alegerea persoanei de mediu, printr-o varietate de procese de selecție, de exemplu în educație sau în câmpul muncii;

transformarea mediului de către persoană, când individul, prin acțiunile sale, reușește să schimbe mediul, prin conducere sau perturbare;

transformarea persoanei de mediu, când indivizii sunt integrați social într-un mediu nou;

schimburi reciproce între persoană și mediu, când atât persoana, cât și mediul se schimbă în timp.

Fiecare dintre aceste categorii reprezintă grade diferite de potrivire și influență între individ și mediu. Ele formează baza traiectoriilor noastre personale de dezvoltare. Tipul acesta de interacțiuni este ilustrat în Figurile 3.2 și 3.3, care arată cum pot funcționa ele la nivelul extins al sistemului ecologic, în cazul specific al unui copil interesat de muzica pop. Uitându-vă la aceste figuri, vă puteți da seama în ce momente ale evoluției personale ați ales medii propice dezvoltării muzicale și când, din contră, ați fost respins(ă) de mediu?

După cum vom vedea în Capitolul 6, de-a lungul timpului s-a crezut că abilitatea muzicală se moștenește și că acest lucru condiționează reușitele fiecărui individ. Totuși, cercetări genetice

recente au arătat importanța rolului avut de experiență atât în determinarea comportamentului nostru, cât și în modificarea comportamentului genelor.⁴ Mai mult, studii de neuroștiință au demonstrat gradul de plasticitate a creierului⁵ și măsura în care activitățile muzicale specifice în care suntem implicați au un anumit impact asupra creierului. De exemplu, există diferențe între creierul violoniștilor, ale percuționiștilor și ale dirijorilor, ca urmare a seturilor deosebite de abilități pe care le-au dobândit.⁶

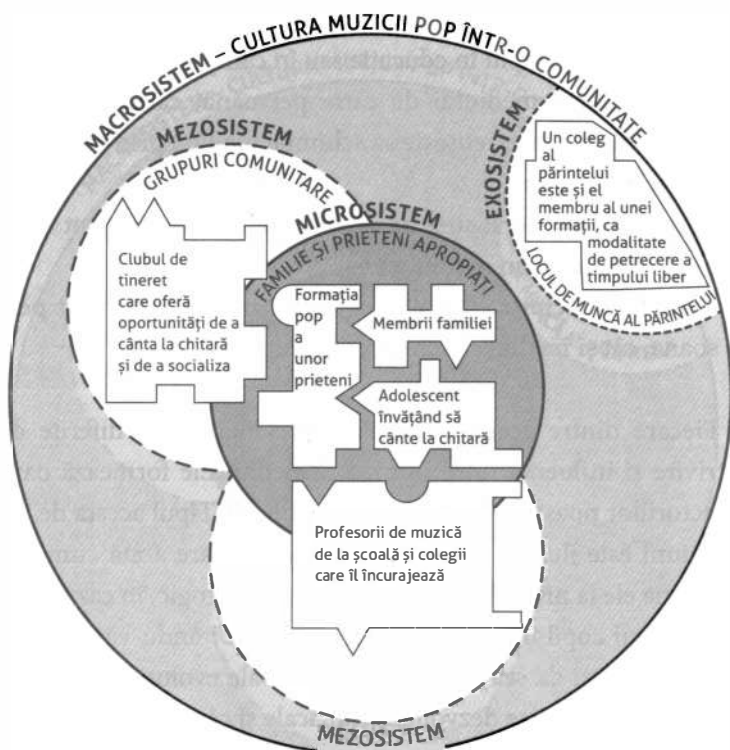


Figura 3.2. Interacțiuni sistemice și biosociale de dezvoltare pentru un tânăr care învață să cânte la chitară

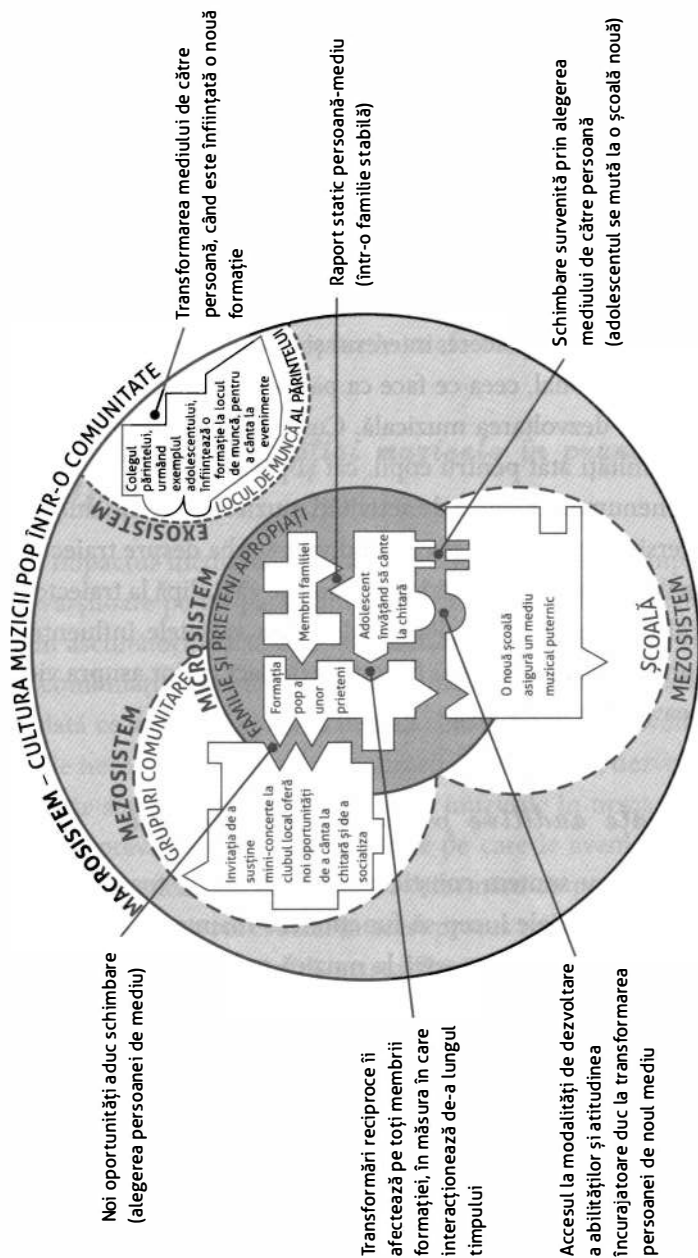


Figura 3.3. Schimbări apărute în cadrul sistemelor pe măsură ce adolescentul își dezvoltă abilitatea muzicală

Felul în care evoluăm fiecare din punct de vedere muzical poate fi considerat drept o traiectorie aleasă dintr-un șir neîntrerupt de posibilități muzicale. Pe măsură ce înaintăm pe această traiectorie, interacțiunile noastre cu ceilalți se schimbă. Acest lucru, în schimb, are un impact asupra alegerilor noastre viitoare. Spre exemplu, dacă un părinte își dă seama că cel mic este interesat de muzică, este foarte probabil să îi asigure oportunități de implicare în activități muzicale. Dacă celui mic i se par interesante acestea și îi produc plăcere, interesul și gradul lui de implicare va crește proporțional, ceea ce face ca părintele să fie și mai dispus să îi susțină dezvoltarea muzicală. Cum există un număr imens de oportunități atât pentru copii, cât și pentru adulți, care oferă acces la nenumărate tipuri de activități muzicale, potențialul pentru diversitate este foarte mare când vine vorba despre traiectorii personale de dezvoltare muzicală. Gândiți-vă o clipă la traiectoria muzicală pe care o aveți. Puteți identifica variatele influențe și oportunități care se poate să fi avut un impact major asupra vieții dumneavoastră muzicale?

Experiențe auditive prenatale ale muzicii

Deși noi nu suntem conștienți de acest lucru, toate sistemele noastre senzoriale încep să funcționeze înainte de a ne naște. Dintre acestea, reacția noastră la muzică pare să fie cea mai importantă. Informația primită prin intermediul sunetului este mai diversă și poartă o mai mare încărcătură informațională decât celelalte sensuri, deși sunetul e înăbușit.⁷ În pântec, suntem expuși la vocea, respirația, bătăile inimii, sistemul digestiv, mișcările corporale și pașii mamei. Avem, de asemenea, informații despre starea fizică și emoțională a mamei noastre. După pragul de 28-30 de săptămâni de gestație, capacitatea noastră de a reacționa la sunete

externe este pe deplin formată. Atunci când avem un mediu auditiv bogat, ne crește și finețea auzului. Bebelușii recunosc muzica pe care au auzit-o în pântec atât înainte, cât și imediat după naștere. Suntem mai atenți la și ne liniștim mai repede dacă auzim melodiile pe care mamele noastre le-au ascultat zilnic în ultimele trei luni de sarcină. Asta înseamnă că imersiunea noastră în cultura muzicală – sau lipsa acesteia – începe de dinainte de a ne naște, deși un număr limitat de copii nenăscuți pot experimenta amuzie sau pot fi surzi, ceea ce le va afecta dezvoltarea muzicală.⁷

Dezvoltarea percepției muzicale în pruncie și copilărie

Impactul mediului familial continuă să fie de o importanță covârșitoare pe tot parcursul copilăriei noastre. În pruncie, suntem ascultători foarte buni și manifestăm o sensibilitate ridicată la combinații de sunete pe care adulții le percep ca muzicale.⁸ De îndată ce suntem expuși la muzică, încep să ni se dezvolte abilitățile necesare înțelegerii și analizării ei. De obicei, dezvoltăm un număr semnificativ de reprezentări muzicale în urma interacțiunilor preverbele și semi-muzicale pe care le avem cu cei care au grijă de noi. Legătura pe care o formăm cu persoana care ne îngrijește are un rol crucial în acest proces reciproc. Fiecare simte, într-o anumită măsură, starea fizică și emoțională a celuilalt. Cei care au grijă de bebeluși folosesc de obicei un „limbaj” care presupune adesea sunete mai înalte, o expresivitate accentuată și un ritm regulat.⁸ E ușor de recunoscut un asemenea limbaj dacă urmărești interacțiunile dintre bebeluș și adult. Când adultul încetează să mai vorbească așa, adesea bebelușul reacționează scoțând diverse sunete sau schimbându-și comportamentul. Adultul poate interpreta acest lucru ca pe o formă de conversație

și răspunde, încurajând astfel comportamentul respectiv. Acest tip de „limba” folosit în interacțiunile cu bebelușii apare într-o formă similară în toate culturile.

De asemenea, toate persoanele care au grijă de un bebeluș, în orice parte a lumii, îi cântă. De obicei, sunt cântece de leagăn sau de joacă, chiar cântece adaptate din repertoriul adulților. Ca și în cazul limbajului pentru bebeluși, și în cântecele pentru ei regăsim sunete mai înalte și un tempo mai domol decât de obicei, precum și aspecte emoționale intensificate. Nou-născuții și bebelușii sunt mai atenți la acest tip de cântece decât la altele.⁸ Cântecele de leagăn au caracteristici comune peste tot în lume. Au o linie melodică lină, cu o tonalitate puternică, ritmuri repetitive și un stil vocal distinct. Bebelușii preferă cântecele de leagăn tuturor celorlalte melodii. Cântatul, mai ales de către mame, are un impact puternic asupra nivelului de excitare. Cântecele de leagăn liniștesc și adorm, în timp ce cântecele de joacă stimulează atenția. Îngrijitorii tind să-și adapteze instinctiv comportamentul nevoilor bebelușului, reducând înălțimea sunetelor și articulând versurile mai clar, simultan cu dezvoltarea competențelor de limbaj ale celui mic. Inițial, bebelușii pot percepe muzica altor culturi la fel de bine ca pe a lor, însă acest lucru se schimbă în timp, pe măsură ce sunt introduși în sistemul tonal al culturii lor.

Activitățile muzicale inițiate de părinți și resursele muzicale care le sunt disponibile acasă variază. Genul de muzică la care este expus copilul depinde de gusturile părinților, care pot asculta tipuri foarte diferite de muzică, de exemplu jazz, grunge, hip-hop, muzică clasică. Se poate ca unii să nu asculte muzică deloc sau s-o lase să meargă doar pe fundal. Unele familii își pot încuraja copiii să încerce diverse instrumente muzicale. Toate aceste diferențe influențează imersiunea în cultura muzicală, tipul de reprezentare muzicală pe care îl dobândim și duce la niveluri disparate de

dezvoltare muzicală. Rememorați modul în care mediul muzical al familiei dumneavoastră v-a putut influența dezvoltarea muzicală. În ce activități muzicale vă implicați împreună cu cei care aveau grijă de dumneavoastră? Ce fel de muzică se cânta?

Dezvoltarea înălțimii, a melodiei și a tonalității

Felul în care bebelușii grupează sunetele înalte urmează aceleași reguli ca și în cazul adulților. Secvențele de ton sunt grupate pe baza similarităților în înălțime, intensitate și timbru, deși bebelușii au nevoie de o discrepanță mai accentuată decât adulții ca să ajungă să perceapă schimbarea. Cei mici au niște sisteme de procesare foarte sofisticate. Au capacitatea de a identifica sunete de aceeași înălțime cu o structură armonică diferită, pot emite vocale de aceeași înălțime precum cele care le sunt cântate, pot percepe schimbări în înălțime cu o precizie de un semiton, pot recunoaște direcția de schimbare a înălțimii și distinge tonuri la diferență de o octavă.⁹ La șase luni, aceștia pot deja identifica diferențe în conturul melodic și recunoaște melodii chiar dacă sunt cântate la o înălțime și un tempo diferite. Spre deosebire de adulți, ei pot detecta schimbări în melodii chiar dacă acestea sunt bazate pe tonalități care nu sunt occidentale sau pe game inventate, atâta vreme cât intervalele sunt asemănătoare cu cele din gamele occidentale. Bebelușii ajung treptat să recunoască diferențe în armonie și în coda convențională, în muzica occidentală terminată în tonică.⁹

Abilitatea noastră de a recunoaște înălțimi și linii melodice pare să fie înăscută și se dezvoltă cu repeziciune. Din contră, dobândirea cunoștințelor privind tonalitatea culturii noastre ia timp, după cum și învățarea limbii materne necesită timp. La fel cum este posibil să fii bilingv, se poate să devii și „bimuzical”.

Trebuie doar ca bebelușul să fie expus la două sisteme muzicale diferite. În culturile occidentale, este nevoie de aproximativ un an de expunere la muzică, astfel încât să apară o înțelegere inițială a tonalității. La un moment dat, între patru și șapte ani, copiii pot, în general, organiza cântece în jurul unei tonalități stabile, dar nu pot transpune melodii, abilitate care se dezvoltă mai târziu. Pregătirea muzicală accelerează dezvoltarea capacității de înțelegere a înălțimii și a tonalității, dar nu schimbă radical procesul.⁹

Dezvoltarea percepției ritmului

Bebelușii au o predispoziție pentru procesarea ritmului. Mulți pot detecta schimbări aproape imperceptibile de tempo și, în unele circumstanțe, își pot sincroniza ritmul suptului cu timpii melodiei. Nou-născuții sunt sensibili la bătăile dintr-o secvență metrică simplă și, între patru și opt luni, încep să dezvolte preferințe pentru structuri metrice specifice culturii lor.

Bebelușii experimentează mișcarea atunci când sunt luați în brațe, legănați, balansați, astfel că în jurul vârstei de șase luni se pot legăna și mișca ritmic la auzul muzicii. Gradul în care își pot sincroniza mișcările cu muzica crește odată cu vârsta. Încă de timpuriu pot detecta schimbări de tempo în muzica provenind din alte culturi decât a lor, dar cu cât sunt mai expuși la muzica din cultura lor, cu atât ajung mai repede să întâmpine, ca și adulții, dificultăți cu structuri metrice complexe, care nu le sunt familiare. Un copil de doi ani care reușește să cânte spontan dovedește un simț al timpilor și al ritmului, iar în jurul vârstei de cinci ani, majoritatea copiilor pot ține ritmul cu piciorul dacă au un adult pe care să îl imite. În principiu, între copiii din clasele primare și adulții care nu sunt muzicieni profesioniști, există o diferență foarte mică în felul în care procesează timpii, metrul și ritmul.

Ca și în cazul procesării înălțimii sunetelor, structurile de bază pentru procesarea timpilor, a metrului și a ritmului par să fie prezente încă de la naștere. Pe măsură ce crește gradul de expunere, bebelușul își dezvoltă abilitățile de procesare a structurilor ritmice specifice culturii sale. Acest proces îl dublează pe cel de dezvoltare a limbajului, când nou-născuții învață limbajul/limbajele la care sunt expuși. Deși putem învăța alte limbi străine și mai târziu în viață, procesul se dovedește atunci mai dificil, iar anumite subtilități de pronunție se poate să nu le stăpânim niciodată.

Dezvoltarea percepției armoniei și a timbrului

O amplă polemică dezbate dacă bebelușii răspund mai bine la sunetele consonante decât la cele disonante. Unii au argumentat că preferința pentru consonante nu face decât să reflecte predilecția ancestrală a oamenilor, care a influențat de-a lungul timpului dezvoltarea tipurilor de muzică. Alții susțin că preferința pentru consonanță se dezvoltă doar prin expunerea la acest tip de muzică și prin familiarizarea cu ea. Este posibil să fie așa, pentru că există culturi unde muzica nu e mereu consonantă. De exemplu, cântăreții de muzică folclorică din partea rurală a Croației interpretează adesea duete în paralel, pe care multe persoane crescute în culturile occidentale le-ar găsi disonante.⁸

Capacitatea de diferențiere a timbrului se dezvoltă rapid în copilărie, pe măsură ce copiii sunt expuși la sunete diferite¹⁰, deși sunetele similare le creează dificultăți. Expunerea crescută la anumite sunete îmbunătățește abilitatea de a distinge între ele.

Dezvoltarea percepției structurii și a formei

Capacitatea de a înțelege structura muzicii depinde de abilitatea de a identifica similitudini și diferențe și de a-ți aminti ce ai auzit. Deși bebelușii pot recunoaște multe diferențe de înălțime și ritm, asta nu înseamnă că pot înțelege structura muzicii pe care o aud. Mulți adulți pot recunoaște cu ușurință structuri muzicale simple, de exemplu modelul strofă-refren, însă analiza unor piese de muzică mai lungi și complexe poate reprezenta o provocare chiar și pentru muzicienii profesioniști.

Memoria muzicală în pruncie și copilărie

Bebelușii sunt capabili să-și amintească cântece și linii melodice pe care le ascultă frecvent. Acest lucru este esențial dacă trebuie să cânte ei înșiși cântecul. Cunoașterea sistemului tonal al cântecului furnizează contextul pentru memorizare. Primele amintiri muzicale în cazul bebelușilor par să fie extrem de specifice. De exemplu, pe la șase luni, bebelușii își amintesc tempoul specific și timbrul unei melodii pe care o știu, însă nu recunosc bucata respectivă când este interpretată la o viteză diferită sau cu alte instrumente. Copiii de clasă pregătitoare pot recunoaște melodii familiare chiar dacă au suferit transformări, ceea ce arată că reprezentările muzicale mai flexibile se dezvoltă ulterior.

Cântatul în primii ani de viață și în copilărie

După vârsta de nouă luni, bebelușii încep să gângurească spontan sau să producă sunete cântate, care sunt diferite de vorbit. În funcție de gradul în care sunt implicați în experiențe muzicale alături de îngrijitor, în jurul vârstei de un an mulți încep

să adauge sunete care aduc a cuvinte în momentul în care o aud pe mamă cântându-le, acoperind gradat secțiuni din ce în ce mai lungi, până când ajung să poată cânta singuri tot cântecul. După 18 luni, copiii încep să creeze spontan cântece recognoscibile – totuși, cum reprezentarea tonalității nu e încă dezvoltată complet, ei nu pot folosi decât un set limitat de linii melodice. În jurul vârstei de trei ani, în general, copiii se bazează pe cuvintele cântecelor și pot produce înălțimi distincte, dar nu există o stabilitate a intervalelor dintre note sau o coerență tonală. La patru ani, copilul încă se bazează pe cuvintele cântecului, dar reproducerea liniei melodice e mult îmbunătățită, deși coerența încă lipsește la nivelul întregului. Pe la cinci sau șase ani, cei mai mulți copii sunt capabili să reproducă corect cântece recognoscibile și pot, de asemenea, să improvizeze și să inventeze cântece.⁹ Vârstele specifice la care apar aceste schimbări depind de mediul muzical la care este expus copilul. Mediul familial sau activitățile de la creșă joacă un rol crucial în gradul în care copiii preșcolari se implică în cântat. Vă amintiți primele cântece pe care le-ați învățat? Unde le-ați învățat, acasă, la creșă sau în altă parte? Vă amintiți cum reacționau ceilalți oameni atunci când cântați? Ce impact au avut reacțiile lor asupra percepției pe care o aveți despre abilitățile muzicale personale?

Percepția emoției muzicale la bebeluși și la copii

Bebelușii pot răspunde la expresivitatea emoțională în muzică. De exemplu, ei pot diferenția cântecele de leagăn pe care mamele le cântă bebelușilor lor (pe care le preferă) de cântecele de leagăn interpretate fără ca bebelușul să fie prezent. De-abia în primii ani de copilărie încep să distingă între emoțiile reprezentate în muzică, între bucurie și tristețe, de exemplu. Vârsta exactă la care pot

face acest lucru variază. Gândiți-vă o clipă la felul cum distingeți dumneavoastră emoțiile din muzică. Ce aspect al muzicii vă ajută să vă dați seama? Vă amintiți prima dată când ați putut identifica aceste emoții în muzică? În general, în culturile occidentale, adulții percep emoția în muzică pe baza tempoului și a tonalității majore sau minore. Tot pe aceste elemente își bazează și copiii judecata. De obicei, copiii de școală primară pot recunoaște la fel de bine ca și adulții emoția în muzică, deși vârsta exactă la care se întâmplă acest lucru depinde de gradul de expunere la muzică al copilului, incluzând mai multe genuri, precum și de dezvoltarea lor cognitivă și emoțională generală. De asemenea, ei pot atribui și alte semnificații muzicii, de exemplu cele pe care le leagă de un eveniment din viața lor, nașterea unui frate, moartea unui animal preferat. Se poate să asocieze o bucată muzicală cu senzația de fericire, pentru că s-a întâmplat să o asculte în mașină, mergând în vacanță.

Dezvoltarea preferințelor muzicale

Cu toții avem preferințe pentru anumite stiluri sau genuri muzicale. Bebelușii și copiii foarte mici tind să prefere muzica pentru copii, de exemplu cântecele de leagăn sau cele de grădiniță, în timp ce copiii mai marișori sunt, în general, deschiși la orice muzică, fără vreo preferință anume pentru genuri.¹¹ Astfel, când înaintăm spre adolescență, preferințele noastre muzicale devin mai accentuate, fiind un element important de afirmare a identității. Cum v-ați dezvoltat preferințele muzicale? A fost adolescența o perioadă importantă în această privință? Cât de importantă a fost influența prietenilor?

În timpul adolescenței, muzica pe care o ascultăm poate defini prietenii pe care îi avem și felul în care ne îmbrăcăm și ne

comportăm. Muzica reprezintă unul dintre felurile în care ne prezentăm în fața celorlalți, deși în particular putem asculta o varietate de genuri. De-a lungul vieții, preferințele muzicale sunt importante în formarea de relații interpersonale și în asocierea cu anumite grupuri. După cum am văzut în Capitolul 1, muzica e folosită pentru a îmbunătăți legăturile dintre grupuri și pentru a le permite celor din afara grupului să recunoască unitatea acestuia. Muzica funcționează ca o carte de identitate, care se leagă și de alte aspecte ale vieții, marcând apartenența sau non-apartenența la un grup.¹² Pregătirea muzicală are rol în stabilirea preferințelor muzicale, dar și alți factori sunt importanți. Relațiile noastre, felul în care trăim și credințele noastre sunt legate de preferințele noastre muzicale.¹³ Statutul socio-economic și amplasarea geografică au o influență majoră asupra accesului la muzică¹⁴, mai ales la muzica live. Cei cu venituri mai mari au posibilitatea de a merge regulat la operă, la musicaluri sau la concerte rock.¹⁵ Acest aspect este dezbătut mai departe în Capitolul 4.

Există multe teorii legate¹⁶ de felul în care ni se dezvoltă preferințele muzicale. Prima ține de familiarizare. Ea sugerează că, cu cât suntem mai expuși la un anumit gen de muzică, cu atât ne place mai mult.¹⁷ O variantă a acestei teorii afirmă că preferința este invers proporțională cu familiarizarea. Altfel spus, cu cât ne familiarizăm mai mult cu o bucată muzicală, cu atât ne place mai puțin.¹⁸ Acest proces interacționează cu complexitatea muzicii. Se poate ca o muzică mai complexă să ne suscite interesul pentru o perioadă mai lungă. În principiu, preferințele noastre muzicale sunt influențate într-un mod covârșitor de familiarizare, deși e posibil ca înclinațiile să se schimbe, pe termen scurt sau lung.¹⁸ Dumneavoastră v-ați schimbat preferințele muzicale de-a lungul timpului? Dacă da, cum anume s-au schimbat? Ce a influențat schimbarea?

Dezvoltarea muzicală în adolescență și maturitate

În timpul școlii, gradul de expunere a tinerilor la muzică și implicarea lor în activități muzicale variază semnificativ. Unii tineri nu au pregătire muzicală de specialitate, pe când alții cântă la mai multe instrumente și participă în mod activ la variate ansambluri. Acest lucru depinde parțial de includerea educației muzicale în programa școlară obligatorie. Chiar în culturile unde muzica reprezintă o parte importantă a procesului educativ obligatoriu, acest lucru acoperă o perioadă relativ mică de timp dacă ne raportăm la durata întregii vieți. Se poate ca în copilărie să învățăm să cântăm la un instrument sau să cântăm într-un ansamblu. Este posibil ca unii dintre noi să-și piardă interesul și să înceteze aceste activități. Chiar dacă le vom continua, ca adulți, se poate ca ele să fie întrerupte de obligații familiale și profesionale.¹⁹ Avem mai mult timp liber la pensie, când poate ne vom dori să învățăm – sau să ne amintim – să cântăm la un instrument, din dorința de a ne îmbunătăți abilitățile și cunoștințele muzicale.²⁰ Pentru unii, muzica reprezintă un „hobby serios”²¹, căruia îi dedică mult timp și efort (vezi Capitolul 4). Cum ați defini legătura dumneavoastră cu muzica? Sunteți mai degrabă un ascultător? Dacă luați parte la activități muzicale, cât de dedicat sunteți?

O mare parte din activitatea muzicală constă în reproducerea muzicii făcute de alții, deși este din ce în ce mai acceptată ideea că orice individ are capacitatea de a fi creativ din punct de vedere muzical. Pentru școlari, compoziția și improvizația sunt acum parte din anumite programe obligatorii de muzică, iar comunitățile oferă din ce în ce mai multe oportunități pentru indivizi de toate vârstele, de a-și dezvolta abilitățile muzicale de creație; s-a dovedit chiar că persoanele cele mai în vârstă, fără pregătire muzicală, pot compune cântece.^{20,22}

Pentru cei mai mulți oameni, activitatea muzicală de bază este ascultarea ei. Să asculți muzică rămâne unul dintre hobby-urile cele mai răspândite și ne permite să dobândim o mai bună înțelegere a acestui domeniu.²³ Tehnologia a schimbat modul în care ascultăm muzică și a făcut-o mult mai accesibilă pentru mase. Putem controla ce, când și cum ascultăm, rafinându-ne astfel preferințele muzicale.²¹ Muzica ne ajută să ne amintim, mai ales la o vârstă înaintată, când poate căpăta și o relevanță spirituală.²⁴ Pe măsură ce îmbătrânim, crește posibilitatea dezvoltării unei amuzii dobândite, din cauza deteriorării creierului. Acest lucru poate influența negativ participarea la activități muzicale și învățarea în timpul acestora. De asemenea, se poate să întâmpinăm și alte dificultăți, cum ar fi deteriorarea auzului, a vederii, încetinirea vitezei de procesare, deși în general dezvoltăm o serie de strategii compensatorii pentru a atenua aceste limitări fizice și cognitive.¹⁹

Cât de des ascultați muzică? Încercați să țineți un jurnal pentru câteva zile, unde să notați cât de frecvent și ce anume ascultați. Ce poate spune acest lucru despre dumneavoastră?

Concluzii

Ca specie, ființele umane sunt programate să asculte muzică. Sistemele de bază pentru procesarea muzicii sunt deja în stare de funcționare în momentul nașterii și se dezvoltă în primii ani de viață, luând în considerare sistemul tonal dominant. Traectoria specifică de dezvoltare muzicală a fiecăruia dintre noi depinde de mediul familial și cultural în care suntem crescuți, de oportunitățile pe care le avem, de alegerile pe care le facem privind respectivele oportunități și de nivelul nostru de implicare. Toate acestea se pot schimba de-a lungul vieții. Deși bebelușii preferă muzica pentru copii, pe măsură ce cresc, copiii tind să fie deschiși

la orice și să nu aibă preferințe muzicale puternice. Acestea se dezvoltă de-abia în adolescență și sunt legate de noțiuni de identitate și apartenență la un grup. Chiar dacă preferințele se schimbă în timp, pe termen scurt și lung tind să fie în legătură cu vârsta, genul, personalitatea, pregătirea muzicală și identitatea. În plus, preferințele sunt legate și de familiarizare și de complexitatea muzicii. Dezvoltarea muzicală poate continua pe tot parcursul vieții, fie prin participarea la activități muzicale, fie ascultând muzică.

4

Muzica în viața de zi cu zi

Dezvoltarea mediei electronice în ultima parte a secolului XX a revoluționat accesul la muzică și felul în care o integrăm în viața de zi cu zi. În lumea occidentală, muzica este prezentă în aproape toate aspectele vieții noastre. Auzim muzică în supermarketuri, în centrele de cumpărături, restaurante, în locașuri de cult, școli, la radio, la televizor și prin mijloace de înregistrare. Muzica joacă un rol important în teatru, televiziune, filme, jocuri video și în publicitate. Este disponibilă într-o varietate de formate, prin intermediul telefoanelor, al ipad-urilor și al calculatoarelor, de unde putem descărca muzică la comandă. Aceste noi tehnologii au schimbat felul în care oamenii pot interacționa cu muzica. Avem din ce în ce mai mult control asupra muzicii și a felului în care o ascultăm, ceea ce duce la apariția unor tipare complexe și foarte personale a includerii muzicii în viața cotidiană.

Gradul de interacțiune a oamenilor cu muzica, în lumea dezvoltată, este reflectat de mărimea industriei muzicale internaționale. În SUA și în Marea Britanie, muzica se numără printre cei

mai importanți generatori de venit la nivel economic. Ascultarea muzicii este unul dintre hobby-urile principale ale persoanelor de toate vârstele, dar mai ales pentru adolescenți și pentru cei vârstnici.¹ Înainte să intervină aceste schimbări, muzica le era accesibilă celor mai mulți oameni doar dacă o produceau ei înșiși sau în cadrul unor reuniuni religioase sau sociale. Pe lângă disponibilitatea mărită a muzicii de a fi ascultată, există și oportunități mai numeroase de a face muzică. Tot mai mulți oameni de toate vârstele învață acum să cânte vocal sau la un instrument și fac parte din grupuri muzicale. În ansamblu, există dovezi covârșitoare care arată că muzica joacă un rol-cheie în viețile oamenilor.²

De ce ascultăm muzică

Deși teoretic, să asculți muzică este o activitate conștientă, având scopul de a adânci înțelegerea și aprecierea muzicii, practic vorbind, ascultăm muzică pentru o varietate de motive. Asta nu înseamnă că nu ascultăm cu toată atenția.² După cum am văzut în Capitolul 1, în ziua de azi putem întrebuința muzica pentru a ne schimba starea de spirit, nivelul de excitare și sentimentele, dar și pentru a crea medii care să manipuleze felul în care se simt și se comportă alți oameni. Printre altele, putem folosi muzica pentru a reduce stresul, pentru a trece peste emoții foarte puternice, pentru a genera starea potrivită pentru o petrecere, pentru a ne aminti sau pentru a ne stimula concentrarea, în concluzie, pentru a menține o stare personală de bine (vezi Capitolul 5). Așa cum am prezentat în Capitolul 3, muzica poate ajuta și la modelarea felului în care ne prezentăm în societate și la promovarea dezvoltării ființei noastre.³

În adolescență ascultăm de obicei foarte multă muzică. Asta ne ajută să scăpăm de plictiseală, să atenueze tensiunile și să ne

ia gândul de la probleme. Uneori adolescenții folosesc muzica ca pe un mijloc de exprimare a furiei, repezindu-se în camera lor și dând muzica la volum maxim, ca să își arate sentimentele. După cum am văzut în Capitolul 3, una dintre funcțiile muzicii pentru adolescenți este formarea identității și comunicarea acelei identități. Tinerii tind să-și facă prieteni cu gusturi similare în materie de muzică.⁴ Atunci când se angajează în comparații sociale, adolescenții au capacitatea de a le atribui celor din grupul lor calități superioare celorlalte grupuri, ceea ce duce la o autoevaluare pozitivă. Muzica facilitează acest proces. Desigur, uneori aceste identități sunt văzute într-o manieră negativă de societate și aici ne referim, de exemplu, la cei care se asociază cu heavy metal, hip-hop, goth sau grunge. Cântecele antisociale pot duce la gânduri și atitudini antisociale și, în anumite cazuri, le pot induce celor tineri și vulnerabili⁵ un comportament agresiv și pot avea un impact negativ asupra celor denigrați. Muzica ce explorează emoții negative poate exacerba probleme de sănătate mintală⁶, iar impactul acestui lucru poate fi intensificat prin interacțiuni între membrii aceleiași subculturi, care gândesc la fel.

Muzica poate avea semnificații și scopuri diferite în cazul tinerilor din diferite culturi. În ansamblu, muzica acoperă două dimensiuni generale – o dimensiune contemplativă sau emoțională (individuală) și una intrapersonală, interpersonală/socială (colectivism). Adolescenții din societățile cu un grad mai ridicat de colectivism folosesc muzica pentru afirmarea identității culturale într-o măsură mai mare decât cei din societățile individualiste. Ascultarea muzicii de către adolescenți, chiar în culturi diferite, pare să aibă o serie de funcții comune: muzică de fundal; ascultare concentrată; exprimarea emoțiilor negative; relaționarea cu alte emoții; dansul; legătura cu prietenia, familia, politica, valori și identitate culturală.⁷

Aceste funcții sunt similare celor descrise de persoanele mai în vârstă, care folosesc, de asemenea, ascultarea și producerea muzicii pentru a-și exprima individualitatea și pentru a se autodefini.

Ascultarea unor anumite bucăți muzicale poate facilita aducerea aminte a unor evenimente și experiențe și a emoțiilor asociate cu acele experiențe, de exemplu rememorarea unui concert la care am asistat sau ce melodie ascultam în momentul în care ni s-a comunicat rezultatul unei examen important ori al unui interviu. Pentru oamenii mai în vârstă, ascultarea muzicii poate reprezenta un mod de atenuare a sentimentelor de izolare sau singurătate, de distragere de la problemele de sănătate, de îmbunătățire a stării de spirit și de inducere a unei stări de bine fizice, precum și de inducere a unui sentiment de reîntinerire. Muzica poate reduce anxietatea și nivelul de stres, poate crește rezistența la durere, poate determina oamenii să aibă o perspectivă mai luminoasă asupra vieții și le mijlocește fuga de realitate, stimulează imaginația și sentimentele privind spiritualitatea.⁸

Atunci când ascultați muzică, sunteți conștient în ce măsură vă afectează acest lucru? Anumiți ascultători sunt extrem de conștienți de felul în care muzica fie le schimbă, fie le adâncește stările de spirit. Aceștia sunt mai capabili de a accesa și implementa strategii de stabilizare a stărilor psihice, alegând o muzică potrivită oricărei ocazii, care să le satisfacă nevoile fizice, psihologice și sociale. În această categorie intră de obicei oamenii mai în vârstă, iar dintre ei, femeile, mai degrabă decât bărbații, tind să folosească muzica pentru a-și echilibra emoțiile și stările.¹ Beneficiile² pe care ni le aduce muzica depind în mod covârșitor de măsura în care oamenii pot controla melodiile pe care le ascultă. Atunci când indivizii sunt expuși unor compoziții muzicale pe care nu le agreează, într-un context pe care nu-l pot controla, este posibil să poată părăsi respectiva situație dacă, de exemplu,

sunt la cumpărături sau într-un restaurant. În cazul în care acest lucru nu este posibil, asta poate da naștere unei profunde tristeți. Un vecin care pune muzică tare la toate orele, mai ales o muzică care îți displace, poate fi foarte stresant, iar această situație îi poate conduce pe oameni să recurgă la acțiuni legale sau chiar la violență.

Muzica, sprijin pentru activitățile de zi cu zi

Probabil că ascultați muzică când faceți altceva. Majoritatea oamenilor fac asta. Ascultăm muzică atunci când călătorim, avem ceva plictisitor de făcut, fie o activitate fizică (curățenie), fie una mentală (teme, sarcini de birou), și chiar când facem mișcare. Muzica ne distrage atenția, ne dă energie, facilitează mișcarea ritmică și oferă sens.²

Muzica se potrivește cel mai bine atunci când călătorim. Când ne aflăm la volan, muzica poate fie să ne îmbunătățească prestația, fie să aibă un efect negativ. Asta depinde de tipul de muzică, de context și de trăsăturile noastre de personalitate. Dacă ascultăm muzică tare și energică, se poate să ne simțim încurajați să conducem mai repede; dacă, însă, suntem obosiți, acest tip de muzică ne poate ajuta să ne păstrăm concentrarea. Atunci când folosim mijloacele de transport în comun, muzica ne izolează de ceilalți călători și ne induce o stare de bună dispoziție pentru activitățile de care ne vom ocupa din momentul când ajungem la destinație.²

Adesea ascultăm muzică atunci când avem de îndeplinit sarcini intelectuale nu prea complicate – școlarii, de exemplu, ascultă de obicei muzică cât își fac temele. Ca și în cazul șofatului, efectele muzicii depind de o serie de factori luați laolaltă. Au fost create diverse modele care să ne ajute să înțelegem mai bine aceste efecte. Figura 4.1 exemplifică un astfel de model. În general, studiul

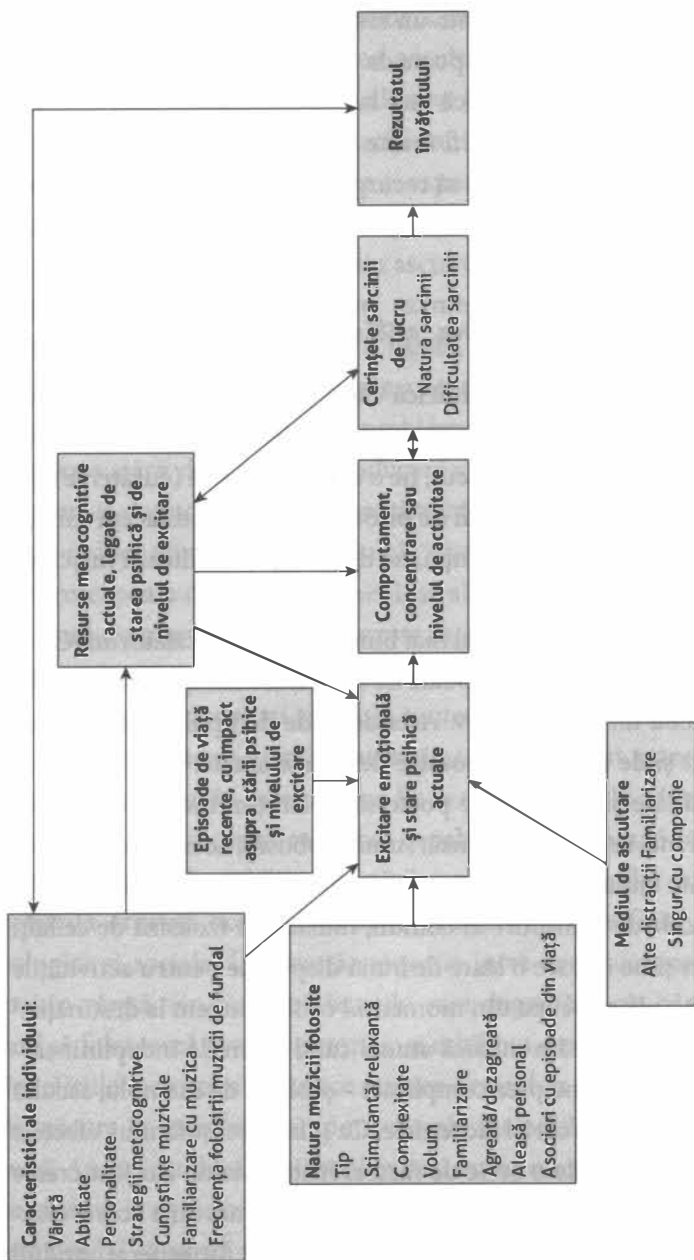


Figura 4.1. Model al efectelor muzicii de fundal asupra comportamentului și învățatului (după McPherson și Hallam, 2016)¹

se efectuează în condiții mai bune dacă ascultăm muzică relaxantă, calmă – deși, dacă tema e plictisitoare, concentrarea se poate menține mai bine cu o muzică stimulantă. Sarcinile de lucru care se bazează pe tehnica învățatului pe dinafară sunt, în mod deosebit, afectate negativ de muzică, deși aceasta poate funcționa ca un instrument mnemotehnic – de exemplu, cântecele folosite frecvent să îi învețe pe copii alfabetul sau gama muzicală. Atunci când vine vorba despre copii cu nevoi speciale, care le afectează abilitatea de concentrare, muzica relaxantă poate avea efecte benefice în îndeplinirea sarcinii de lucru.⁹

Muzica a jucat întotdeauna un rol important în activitățile de muncă. A fost utilizată pentru coordonarea mișcărilor, combaterea plictiselii, dezvoltarea spiritului de echipă și mărirea vitezei de lucru. În zilele noastre, cântatul în timpul lucrului a rămas un fenomen rar în lumea dezvoltată, însă înregistrări muzicale sunt rulate permanent la locul de muncă, în magazine, aeroporturi, restaurante și hoteluri. Uzul comercial al muzicii reprezintă industrii de importanță majoră. În mediul corporatist, cei care ascultă o muzică aleasă de ei tind să-și mențină concentrarea chiar atunci când au de-a face cu sarcini de rutină, iar muzica în căști poate îmbunătăți concentrarea, combate plictiseala, reduce stresul și bloca orice zgomot nedorit.²

Muzica și petrecerea timpului liber

Conceptul de timp liber nu constituie o noutate. Încă din secolul 4 î. Hr., Aristotel se referea la el ca la o experiență activă, întruchipată de melodie, dramă, poezie și dans. Pe acestea le considera el drept „nobile” întrebuințări ale timpului liber și esențiale în desăvârșirea fericirii cetățenilor.¹ Mai recent, Stebbins¹⁰ face diferența între o petrecere a timpului liber casuală, care include

interacțiuni sociale și comportamente de autogratificare, reprezentând pură distracție, și una serioasă, care presupune, de obicei, un efort semnificativ. Cei implicați într-o petrecere a timpului serioasă pot fi amatori, pasionați sau voluntari. Amatorii au așteptări similare profesioniștilor și se bazează pe publicul larg să le aprecieze și să le susțină activitățile, de obicei prin participarea la concerte. Muzica reprezintă un element-cheie al identității lor și investesc în ea mult timp și energie. Pasionații (*hobbyists*) sunt la fel de dedicați, însă în cazul lor nu există corespondent profesionist. De obicei, aceștia își îndeplinesc activitățile singuri. Termenul de „pasionat”¹⁰ sau „entuziast”¹¹ pare să îi descrie pe aceia care se concentrează pe ascultarea muzicii, posedă colecții impresionante de muzică, învață și discută despre muzică și achiziționează echipament muzical de înaltă calitate. Unii pot fi avizi participanți la concerte sau festivaluri. Voluntarii oferă ajutor, fie formal, fie informat, la diferite evenimente muzicale. Neprofesioniștii sau diletanții participă la o asemenea activitate pentru o perioadă scurtă de timp sau au un grad scăzut de implicare.

Dacă sunteți angajat activ în producerea sau ascultarea muzicii în mod regulat, cum v-ați descrie în relație cu aceste categorii? Sunt acestea relevante în explicarea gradului dumneavoastră de implicare? Dacă nu, care este cauza?

Ascultarea muzicii ca modalitate de petrecere a timpului liber

Participarea la un concert arată de obicei un grad mai mare de implicare decât ascultarea unor înregistrări muzicale. Mergem la evenimente muzicale live ca să ascultăm un anumit artist sau un gen de muzică, să aflăm despre o muzică nouă, pentru a ne

confirma sau a ne invalida gusturile muzicale curente sau din motive personale și sociale, de exemplu, în cazul în care mergem cu prietenii sau pentru că vrem să facem parte dintr-o comunitate.¹² Reacțiile emoționale puternice apar cel mai adesea într-un context live și sunt, de obicei, amplificate dacă interpreții par că se bucură de experiență sau interacționează cu publicul. Aceasta face ca experiența să se transforme dintr-una pasivă în una activă. Festivalurile oferă ocazia unică a unor experiențe muzicale intense, la care contribuie apropierea fizică de interpreți, interacțiunile sociale și muzica însăși. Contextul festivalului poate crea un simț al comunității și ajuta la formarea identității, deși pot exista riscuri asociate, legate de droguri sau alcool, de supraaglomerație, precum și de alte comportamente negative și probleme de sănătate publică. Festivalurile se deosebesc de alte experiențe muzicale prin senzația de ieșire din cotidian pe care o oferă și care îi face pe participanți să reflecteze asupra vieții personale și a înțelegerii sinelui.¹²

Un alt fenomen interesant este acela al „fanilor”. A fi fan a ceva sau al cuiva a fost conceptualizat în diferite rânduri ca simptom al disfuncției sociale, ca strategie consumeristă centrată pe plăcere și dezvoltarea identității sau ca dorință de a lega relații cu alți admiratori.¹ Oricare dintre ele sau toate aceste definiții pot fi utilizate. A fi un fan dedicat presupune finanțe suficiente pentru a participa la concerte și a cumpăra albumele sau, pentru cei cu adevărat devotați, un buget care să acopere deplasarea în cazul unor concerte ținute în altă parte. Pentru acest lucru, sunt necesare venituri mai ridicate.¹³

Impactul statutului socio-economic și al poziționării geografice asupra implicării în activități culturale a fost examinat de *Audience Agency*.¹⁴ Pe baza valorilor culturale, au fost identificate zece grupuri distincte pe care le prezentăm mai jos. Pe măsură

ce le citiți, gândiți-vă dacă vă puteți identifica cu vreuna dintre categorii:

Metroculturalii (*Metroculturals*) – indivizi din spațiul urban, prosperi, liberali, interesați de o paletă largă de activități culturale.

Navetiștii împătimiți de cultură (*Commuterland culture buffs*) – consumatori de cultură prosperi, aflați în fruntea ierarhiei profesionale.

Căutătorii de experiențe (*Experience seekers*) – foarte activi, de tipuri diferite, dornici de socializare și ambițioși, care au contact regulat cu arta.

Suburbanii de nădejde (*Dormitory dependables*) – provenind din orașe mici sau din suburbii, interesați de activități legate de moștenirea lor culturală și de artele de masă.

Interesații de călătorii și distracții (*Trips and treats*) – prețuiesc artele de masă și cultura populară, influențați de copii, familie și prieteni.

Casnicii și interesații de tradiții (*Home and heritage*) – din zone rurale și orașe mici, implicați în activități de zi și evenimente istorice.

Pe strada noastră (*Up our street*) – cu obiceiuri și mijloace modeste, implicare ocazională în arta populară, distracții și evenimente organizate de muzee.

Familii Facebook (*Facebook families*) – tineri suburbani și semiurbani interesați de muzica live, mâncatul în oraș și distracții de masă, cum ar fi pantomima.

Creativitate de tip caleidoscop (*Kaleidoscope creativity*) – un amestec de vârste și medii de proveniență, vizitatori sau participanți ocazionali, interesați mai ales de evenimente și festivaluri organizate în cadrul comunității.

Vârsta de aur (*Heyday*) – persoane mai în vârstă, a căror mobilitate scăzută le împiedică de obicei să participe la evenimente artistice și culturale.

Ca în mai toate clasificările, și aici se poate vorbi despre o simplificare dusă la extrem, însă categoriile de mai sus scot în evidență problemele pe care le întâmpină oamenii în legătură cu accesul la muzică live din punct de vedere financiar și geografic.

De-a lungul timpului, comportamentul pasionaților de muzică și al colecționarilor de înregistrări audio a avut parte de o atenție relativ restrânsă.¹¹ Aceștia, în mare parte bărbați, colecționează înregistrări pentru a-și îndeplini o multitudine de dorințe motivaționale, printre care reacții emoționale, senzația de imersiune în muzică, nevoia de a re trăi evenimente muzicale, adâncirea cunoștințelor în domeniu sau îmbunătățirea imaginii de sine.¹⁵ Progresul tehnologic a dus la apariția unei distincții între cei care folosesc tehnologia, sunt consumatori de tehnologie și au diferite profiluri de descărcare a informației (cei care descarcă ocazional, cei care ascultă online, exploratorii/pionierii, curioșii și cei care reproduc).¹⁶

A face muzică în timpul liber

În anumite culturi, producerea de muzică reprezintă o activitate cotidiană centrală. De exemplu, indienii Mekranoti, vânători-culegători la origine, care trăiesc în Pădurea amazoniană din Brazilia, produc zilnic muzică – femeile cântă între o oră și două ore dimineața și seara, iar bărbații cântă foarte devreme în fiecare zi (în jur de 4:30 dimineața), de obicei pentru două ore și adesea pentru încă aproximativ o jumătate de oră înainte de apus. Deși se poate ca inițial această practică să nu fi fost asociată petrecerii

timpului liber, ci nevoii de vigilență în caz de atac, se poate bănuia că a fost păstrată până azi întrucât cântatul reprezintă, în sine, o activitate care aduce plăcere.¹⁷ Culturile occidentale nu cunosc un astfel de fenomen.

Deși ascultarea muzicii este poate cel mai comun mijloc de interacțiune cu muzica, mulți produc activ muzică, învață să cânte la instrumente, fac parte din diferite ansambluri muzicale, cântă în coruri și se implică într-o varietate de activități muzicale cu caracter informal. Producem muzică împreună cu alții pentru că iubim acest domeniu, vrem să ne dezvoltăm abilitățile și să răspundem provocărilor, întâlnind oameni cu gusturi și păreri similare. Este o activitate care ne trezește în general plăcere, ne relaxează și ne oferă ocazia de a ne exprima personalitatea și de a ne demonstra abilitățile muzicale. Adaugă substanță vieții, ne oferă oportunitatea de a lega prietenii, de a combate tensiunile familiale și profesionale și ne împlinește spiritual. Să faci parte dintr-un grup muzical generează, de asemenea, un sentiment de apartenență, încredere și cooperare. Participarea adultă constituie adesea o extensie a activității muzicale din copilărie, fie de acasă, fie de la școală, deși modelul de implicare în producerea de muzică pare să se schimbe de-a lungul vieții, frecvența diminuându-se în anii de maturitate profesională și crescând la vârsta pensionării. Evenimentele semnificative survenite în decursul vieții oferă uneori un imbold pentru reîntoarcerea la muzică.

În lumea occidentală, motivele pentru implicarea adulților în activități muzicale pot fi grupate în trei mari categorii:

motivații personale (exprimare de sine, recreere, dezvoltare personală și folosire a timpului liber);

motivații muzicale (iubirea pentru muzică, dorința de a interpreta pentru sine și pentru alții, de a învăța mai multe despre muzică);

motivații sociale (să întâlnești oameni noi, să petreci timp cu prietenii, să ai un sentiment al apartenenței) și spirituale.

În cazul în care sunteți implicat activ în producerea de muzică împreună cu alții, reflectă aceste categorii și modele de angajament experiențele dumneavoastră?

Muzica folosită pentru manipularea emoțiilor și a tipurilor de comportament

Ați încercat vreodată să închideți sonorul în timp ce urmăriți un film sau un serial la televizor? Ceea ce se întâmplă, atunci când faceți așa ceva, este că vă dați seama de faptul că muzica creează atmosferă, fără de care multe scene nu au sens. Probabil exemplul cel mai cunoscut care demonstrează rolul muzicii în film îl reprezintă scena dușului din *Psycho*, deja înfricoșătoare fără muzică, cumplită când este acompaniată de sunet. Muzica intensifică plăcerea pe care o simțim atunci când urmărim un film sau un program la televizor în mai multe feluri.¹⁸ Cea mai mare parte a muzicii de film este făcută să ne influențeze, în subconștient, emoțiile. Dacă acțiunea este ambiguă, muzica ne poate furniza indicii despre ce se petrece. Atunci când nu ni se dau alte informații, muzica poate contribui la caracterizarea personajelor. Câteodată unui caracter îi este atribuită o anumită temă muzicală. Semnificația acestor teme poate varia în funcție de diferențele culturale, de exemplu o muzică poate simboliza curajul într-o cultură și răul într-o alta. Muzica este adesea mai eficientă decât dialogul în furnizarea informației către public, arătând, de pildă, perioada istorică în care are loc acțiunea. Poate indica urgența, accentuând tensiunea până în clipa când intervine ceva înfricoșător, în timp ce volumul mărit creează impresia unor secvențe care

se succed cu repeziciune. Când muzica acompaniază acțiuni, ne amintim mai bine starea de spirit pe care ne-a indus-o respectiva acțiune, căci muzica ne adâncește experiența emoțională.¹⁸

Cât de conștient sunteți de muzica din mediul în care vă aflați atunci când sunteți la cumpărături, la restaurant sau vorbiți la telefon? Considerați că muzica, în aceste contexte, ajunge să vă enerveze sau să vă îmbogățească experiența? Obiceiurile noastre legate de cumpărături, de mâncat și de băut pot fi manipulate prin muzică. Știați, de exemplu, că viteza cu care ne facem cumpărăturile e legată de tempoul și volumul melodiilor care se aud în fundal? Când muzica e lentă, ne petrecem mai mult timp la cumpărături, deci tindem să cheltuim mai mult. Tipul de muzică poate influența ce anume cumpărăm. S-a făcut un studiu interesant: într-un supermarket, pe fundal, a fost pusă muzică franceză sau germană tradițională. Acest lucru a afectat alegerile pe care le-au făcut clienții, aceștia cumpărând fie vin franțuzesc, fie nemțesc – deși, după cum au relatat mai târziu, nu fuseseră conștienți de influența muzicii. La fel, o înregistrare cu sunete naturale a influențat percepția despre țara de origine a unui suc de portocale, despre cost, dacă portocalele fuseseră sau nu modificate genetic și care ar fi beneficiile acestuia pentru sănătate.¹⁹ Muzica este utilizată și pentru a ne încuraja să intrăm într-un magazin și să ne uităm la exponate. E aleasă în așa fel încât să atragă acel segment de public căruia îi sunt destinate mărfurile respective. Efectele muzicii folosite astfel depind de compatibilitatea dintre muzica respectivă și gusturile clienților, de familiaritatea muzicii, de gradul ei de popularitate și de starea de spirit a clientului. Deciziile privind folosirea muzicii în mediul de cumpărături sunt bazate pe indici comerciali (vânzări, numărul de produse achiziționate, rata cheltuielilor), psihologici (stare, excitare, plăcere) și de durată (durata experienței, timpul necesar pentru servirea clienților,

cât durează până ascultă muzica și cât îi ia clientului să se decidă asupra cumpărăturilor). În ansamblu, studii variate au arătat că muzica are un efect moderat asupra acestor elemente.²⁰

Muzica este întrebuințată la nivel comercial și pentru a ne influența nivelul de excitație. De exemplu, restaurantele pot folosi muzica pentru a modifica viteza cu care mâncăm sau bem. Când muzica este lentă, mâncăm mai încet și cheltuim mai mult pe băuturi. Muzica rapidă crește viteza consumului. Acest lucru poate încuraja fluidizarea valurilor de clienți în perioadele mai ocupate. Tipul de muzică pe care îl auzim când suntem lăsați în așteptare la telefon poate influența decizia de a aștepta sau nu să vorbim cu cineva. Este mai probabil să așteptăm dacă ne place muzica.¹⁹ Cum preferințele muzicale variază de la individ la individ, companiile au de luat decizii dificile în privința melodiilor destinate clienților, căci o alegere nefericită poate duce la pierderea unora dintre ei. Anumite companii pot chiar decide să nu folosească muzică deloc.

În publicitate, muzica poate juca un rol-cheie, stimulându-ne să cumpărăm anumite produse. Se crede că are capacitatea de a influența în mod pozitiv atitudinea potențialilor clienți, în cazul în care se potrivește cu aceștia sau se conformează concepției lor despre natura produsului – de exemplu, o muzică clasică antrenantă este adesea folosită pentru promovarea mașinilor sport scumpe. Reclamele la mâncare tind să fie însoțite de cântece vesele, care pot chiar include în versuri numele produsului. Când muzica se potrivește produsului, ni se întipărește mai ușor în memorie. În ansamblu, muzica reprezintă un instrument eficace de a crește atractivitatea produselor și de a le face mai memorabile.¹⁹

Ca regulă generală, tindem să evităm muzica care nu ne place. Acest lucru a dus la utilizarea muzicii de către poliție sau autoritățile locale pentru a-i determina pe cei indezirabili să părăsească

spațiile publice. De regulă, în acest scop folosesc opera sau un alt tip de muzică clasică. De asemenea, poliția a recurs la muzică în încercarea de a reduce comportamentul agresiv în cadrul unor grupuri de indivizi aflați sub influența alcoolului, expunându-i pe aceștia la cântece de copii sau la alte tipuri de muzică plăcută și cu efect de relaxare. Muzica dată la volum mare a fost folosită ca o formă de război psihologic. De exemplu, militarii americani au rulat ore în șir, la Guantanamo Bay, o melodie a trupei Metallica, *Enter Sandman*, pe care au folosit-o și ca formă de tortură. Practica a fost de atunci interzisă de Națiunile Unite.

Concluzii

Ascultăm muzică pentru o varietate de motive – pentru a ne schimba starea de spirit și emoțiile, pentru a ne dezvolta și menține identitatea și ca auxiliar în îndeplinirea sarcinilor de rutină. Ascultarea și producerea muzicii reprezintă activități populare de petrecere a timpului liber pentru mulți oameni. Nivelul nostru de implicare în aceste activități variază în mod semnificativ. Participarea la concerte sau festivaluri presupune un nivel mai ridicat de interes decât ascultarea unor înregistrări muzicale, dar aduce beneficii similare din punctul de vedere al stării de bine, precum producerea activă de muzică. Muzica este folosită în filme pentru a ne manipula emoțiile, iar din punct de vedere comercial, pentru a ne încuraja să ne amintim de anumite produse și să le achiziționăm; de asemenea, ne influențează modul în care ne facem cumpărăturile, ce mâncăm și cum ne comportăm la telefon când suntem lăsați în așteptare. Lipsa de control asupra tipului de muzică la care suntem expuși poate avea efecte negative grave.

5

Beneficiile muzicii asupra sănătății și stării de bine

De secole, muzica este considerată ca având capacitatea de a ne influența starea de bine. Socrate scria:

Ritmul și armonia pătrund în cele mai ascunse cotloane ale sufletului, unde se fixează cu strășnicie, dăruind har.¹

Terapia prin muzică, de factură modernă, s-a dezvoltat în SUA, unde a fost folosită în tratamentul veteranilor din Al Doilea Război Mondial, reîntorși acasă cu răni grave. De atunci, practicanții acestei terapii au lucrat cu o paletă largă de persoane de toate vârstele, iar muzica a fost folosită pentru îmbunătățirea relațiilor interpersonale, pentru creșterea stimei de sine, ridicarea nivelului de energie și echilibrarea comportamentului prin introducerea ritmului. În ultimul timp s-au înregistrat o serie de progrese în așa-numita medicină muzicală, unde muzica contribuie

la menținerea sănătății și oferă sprijin pacienților care suferă de dureri și anxietate. Medicina artelor spectacolului îndeplinește o funcție similară, aducând în spitale muzicieni care să distreze pacienți de toate vârstele și să-i antreneze în activități muzicale, ajutându-i în procesul de recuperare și în dobândirea unei stări psihologice de bine în urma tratamentului. Pe lângă toate acestea, există un interes considerabil privind felul în care muzica poate promova o stare mentală bună în viața de zi cu zi, fie că ne implicăm activ în producerea de muzică, fie că doar o ascultăm. Distincția între aceste arii de lucru diferite este ambiguă și se schimbă în timp. De exemplu, lucrul cu bolnavii de Alzheimer din sanatorii a fost inițiată de terapeuții prin muzică, însă pe măsură ce această terapie a început să dea roade și a început să fie utilizată pe scară largă, ea a continuat să fie practică de muzicienii din comunitate.

Am revăzut în trei studii dovezile arătând beneficiile extinse ale muzicii, prima dată în 2001 și ultima dată în 2014.^{2,3,4} Numărul de studii întreprinse a crescut semnificativ în acest interval. În capitolul de față, voi arăta concluziile generale ale acestei cercetări, folosind câteva exemple orientative.

Ce înțelegem prin stare de bine

Cum ați defini starea de bine dacă v-ar întreba cineva? Există multe definiții curente, însă, la modul general, starea de bine se referă la cum percepem calitatea propriei vieți, incluzând reacțiile emoționale și nivelul global de satisfacție. Anumite definiții ale stării de bine scot în evidență aspectul eudemonic (acțiunile umane care au ca scop atingerea fericirii), iar altele pe cel hedonic (atingerea plăcerii).⁵ Evidențierea acestor două aspecte variază de la o conceptualizare la alta.

O definiție populară a stării de bine, cea bazată pe satisfacerea nevoilor, înțelege starea de bine subiectivă ca reflectând gradul de îndeplinire a nevoilor fundamentale și universale ale individului. Acestea pot include afecțiunea (a fi simpatizat, iubit, considerat de încredere, acceptat); confirmarea comportamentală (a face lucrurile bine, a juca un rol folositor) și statutul (a fi respectat, a ți se recunoaște abilitățile sau calitățile, a fi independent și autonom).⁶ O altă abordare se bazează pe imaginea în oglindă a criteriilor privind cele mai răspândite tipuri de afecțiuni mintale, anxietatea și depresia.⁵ Această teorie este cunoscută drept cea a prosperității, a înfloririi (*flourishing*). Cele zece categorii identificate în teoria *flourishing*, inclusiv definiția fiecăreia, sunt prezentate în Tabelul 5.1.

Tabelul 5.1. Criterii ale prosperității

Categorie	Criterii
Competență	Concentrare, atenție, capacitatea de luare a deciziilor, competențe generale
Stabilitate emoțională	Senzație de calm, relaxare, chiar cumpătare
Angajament	Interes, plăcere, bucurie
Semnificație	Scop, importanță, valoare în viață
Optimism	Speranță pentru viitor
Emoții pozitive	Stare de spirit pozitivă, fericire, veselie, mulțumire
Relații pozitive	Relații sociale, afirmații pozitive
Reziliență	Gestionarea anxietății și a grijilor, rezistență emoțională
Stimă de sine	Sentiment al propriei valori, încredere în sine
Vitalitate	Stare de dinamism, nu de oboseală sau de letargie

Muzica și starea de bine

Tabelul 5.2 arată modul în care activitatea muzicală poate susține prosperitatea individului. Elementele legate de stabilitate emoțională, emoții pozitive și optimism au fost grupate laolaltă, deoarece toate se referă la impactul pe care muzica îl are asupra nivelului nostru de excitare, asupra emoțiilor și stării de spirit. Următoarele secțiuni oferă exemple ale felului în care muzica poate sprijini fiecare dintre aceste aspecte ale prosperității individuale. Deși exemplele sunt organizate pe categorii, în general muzica influențează toate aceste aspecte în mod simultan.

Tabelul 5.2. Felul în care activitatea muzicală susține prosperitatea individului

Categorie	Dovezi ale felului în care aceste criterii sunt îndeplinite prin implicarea în activități muzicale
Competență	Dezvoltarea abilităților muzicale și îmbogățirea cunoștințelor; beneficii pentru percepția auditivă și abilitățile lingvistice, memoria verbală, abilitatea de a scrie și de a citi, gândirea temporală și spațială, anumite elemente matematice, dezvoltare intelectuală și performanță la copii; în cazul seniorilor, beneficii legate de memorie și reminiscență.
Stabilitate emoțională, emoție pozitivă și optimism	Indivizii folosesc muzica pentru schimbarea stării de spirit și influențarea emoțiilor. Aceasta are potențialul de a susține stabilitatea emoțională și optimismul și de a reduce anxietatea.
Angajament	Muzica poate produce bucurie și plăcere de-a lungul vieții și poate funcționa ca element motivațional pentru cei aflați în circumstanțe dificile, la orice vârstă.

Semnificație	Muzica poate oferi un scop vieții și sprijini dezvoltarea unei identități muzicale pozitive. În cazul persoanelor mai în vârstă, muzica poate include și elemente de spiritualitate.
Relații pozitive	Producerea activă de muzică necesită, de obicei, interacțiuni sociale cu ceilalți. Poate duce la dezvoltarea spiritului de echipă, iar oportunitățile de a susține spectacole în public pot genera reacții pozitive și facilita afirmarea socială.
Reziliență	Studiile efectuate pe copii și adulți aflați în situații dificile au arătat că muzica poate contribui la creșterea nivelului de reziliență.
Stimă de sine	Primirea unor reacții pozitive în urma unui spectacol sau în timpul activităților de învățare poate crește nivelul stimei de sine de-a lungul vieții.
Vitalitate	Muzica ridică nivelul de energie și susține activitățile fizice, intensificând și menținând motivația.

Pe măsură ce parcurgeți secțiunile următoare, încercați să reflectați asupra impactului pe care muzica se poate să-l fi avut asupra dumneavoastră. Cântăriți atât impactul pozitiv, cât și pe cel negativ. Este important de conștientizat faptul că muzica contribuie la starea de bine doar în măsura în care furnizează o experiență pozitivă. Atunci când muzica ne este impusă de alții și nu e pe gustul nostru sau când activitatea de producere a muzicii nu se dovedește plăcută și nu ne aduce nici o mulțumire, este foarte probabil să nu existe efecte pozitive, ci dimpotrivă, unele negative (vezi Capitolul 4).

Competență

Atunci când ne implicăm activ în producerea de muzică de orice fel, dezvoltăm abilități muzicale. Tipul de aptitudini și gradul lor de dezvoltare depind de următoarele: natura activității, cât timp îi alocăm, abilitățile de învățare individuale, precum și natura și calitatea materialelor didactice și ale predării (vezi Capitolul 7). În plus față de competențele muzicale, în cazul copiilor mici, producerea activă de muzică poate ajuta la îmbunătățirea unei palete largi de abilități, legate de ascultare, concentrare, memorie, capacitatea de a citi și a scrie, gândirea de tip spațial și temporal (abilitatea de imaginare a unui model spațial și de înțelegere a felului cum bucăți sau obiecte pot fi plasate în el) și matematică. Pentru copiii mai mari, pot exista beneficii din punctul de vedere al perfecționării de ansamblu, în timp ce adulții vârstnici au raportat un efect de îmbunătățire a capacității de concentrare, a atenției și a memoriei.^{7,8} Beneficiile muzicii asupra abilităților cognitive sunt discutate în Capitolul 8.

Stabilitatea emoțională, emoțiile pozitive și optimismul

După cum am văzut în Capitolul 4, ne ajutăm de muzică pentru a ne gestiona stările de spirit și emoțiile. Impactul muzicii asupra stării de bine psihologice și asupra sănătății are loc în mare măsură, dacă nu exclusiv, prin emoțiile pe care le evocă. Muzica trezește emoții și schimbă stări de spirit prin stimularea sistemului nervos vegetativ. Reacțiile fizice care acompaniază emoțiile includ schimbări ale nivelului de dopamină, serotonină, cortizol, endorfine și oxitocină. Fără să ne dăm seama, acestea ne pot influența sănătatea în mai multe feluri. De exemplu, în cazul bebelușilor născuți prematur sau al celor cu o greutate

scăzută, stimularea muzicală reduce semnificativ crizele de plâns și îmbunătățește o serie de parametri fiziologici, inclusiv ritmul cardiac și pe cel respirator.¹⁰ Cei care cântă în coruri au raportat diverse beneficii, printre care relaxarea și diminuarea tensiunii fizice; descărcarea emoțională și reducerea sentimentului de stres; o senzație de fericire, o stare de spirit pozitivă, bucurie, exaltare; și o stare generală (personală, emoțională și fizică) mai bună.⁷ În spitale, activitățile muzicale îi ajută pe pacienți să se relaxeze, iar ascultarea unei melodii familiare poate reduce anxietatea, furniza un mijloc de distracție și poate reduce stresul în timpul unor proceduri dureroase. Muzica poate chiar elimina necesitatea anesteziei.^{11,12}

Muzica ne poate ajuta să ne controlăm emoțiile. Ea poate facilita controlarea impulsurilor și autoreglarea emoțională în cazul copiilor mici și al copiilor cu dizabilități.^{13,14} Poate ajuta la înfrânarea furiei, la autocontrol și poate permite tinerilor să își exprime emoțiile constructiv.¹⁴ Nu este deloc surprinzător că toba pare să fie un instrument deosebit de eficient în acest sens.⁴

În cazul persoanelor vulnerabile și vârstnice, activitatea muzicală reduce depresia și poate oferi emoții pozitive, reglare emoțională și experiențe spirituale.^{8,15} Poate contribui la vindecarea copiilor care au suferit traume de război, a celor forțați să lupte, să spioneze, a soțiilor de soldați sau a familiilor acestora. Folosirea muzicii provenind din cultura lor și crearea unor compoziții originale îi pot ajuta pe acești tineri să depășească sentimentul de frică și alte dificultăți ce îngreunează vindecarea.⁴

Implicare

Tinerii inadaptați pot fi reintegrați prin muzică, ei ajungând astfel să-și îmbunătățească prezența școlară și atitudinea față de

educație. Băieții răspund pozitiv la activități care includ băutul la tobe, în parte pentru că le validează ideea de masculinitate, e distractiv și contribuie la fixarea unor valori pozitive, cum ar fi coeziunea socială, stima de sine și competențe sociale și de comportament.¹⁶ Muzica poate funcționa ca un instrument de reintegrare al celor care nu fac parte din sistemul educațional, profesional sau de pregătire (engl. NEET). S-a dovedit că educația muzicală îmbunătățește stima de sine, generează o senzație de împlinire, motivează și inspiră, te face să devii mai puternic și contribuie la dezvoltarea prietenilor. De asemenea, cei implicați își dezvoltă abilitățile transferabile, de exemplu ascultarea, gândirea critică, luarea deciziilor, concentrarea, lucrul în echipă, gestionarea timpului, stabilirea unui țel și respectarea termenelor-limită.¹⁷

S-a dovedit că activitățile muzicale măresc încrederea în sine, precum și abilitățile sociale și de comunicare ale infractorilor adulți.¹⁸ În general, participanții dobândesc capacitatea de a reflecta mai obiectiv asupra situației personale, ajung să creadă că se pot schimba și, în anumite situații, caută noi oportunități pentru educație și instruire. Atât în cazul delincvenților minori, cât și al celor adulți, există exemple care să ateste o reducere substanțială a gradului de repetare a fărădelegii, deși acest lucru nu este întotdeauna valabil. Se pare că muzica acționează ca un cârlig, mijlocind crearea unei relații de încredere reciprocă, lipsită de prejudecăți, între participanți și persoana care conduce activitatea muzicală. Acest lucru este cel care generează schimbarea.

Semnificația

Muzica poate oferi semnificație și scop vieții indivizilor. Ea poate sprijini dezvoltarea unor identități muzicale pozitive și accentua identitatea individuală și de grup pentru copii

și adolescenți, oferindu-le un țel și întărindu-le încrederea în sine.^{14,19} Adulții care participă activ la producerea de muzică declară că acesta reprezintă un lucru de valoare și merită să se investească timp în el. Pentru cei mai în vârstă, activitățile muzicale oferă structură și scop existenței cotidiene, motivează și reduc depresia.⁸

Relații pozitive

După cum am văzut în Capitolul 1, participarea în comun la activități muzicale facilitează crearea legăturilor sociale. Acest lucru este important pentru dezvoltarea socială a bebelușilor, înlesnind stabilirea unor interacțiuni pozitive cu persoanele care au grijă de ei. Producerea de muzică în cadrul unui grup, la orice vârstă, implică un puternic element de socializare, care contribuie la apariția unui sentiment de apartenență; de asemenea, activitățile muzicale din afara școlii sprijină dezvoltarea prietenilor cu persoane cu personalități similare, încrederea de sine sporită și rețele sociale strânse. În ansamblu, producerea de muzică în cadrul unui grup îi ajută pe copii să-și îmbunătățească abilitățile sociale și de comunicare, spiritul de colaborare și de lucru în echipă.¹⁴

Adulții care parte din grupuri muzicale au înregistrat intensificarea sentimentelor de apartenență, adaptare socială, încredere și cooperare, precum și schimbări în relații, inclusiv diminuarea prejudecăților în cadrul comunităților aflate în conflict.²⁰ Producerea de muzică împreună cu ceilalți necesită lucru în echipă, mai ales când muzica urmează să fie interpretată în public. Membrii grupurilor muzicale trebuie să fie atenți la acțiunile și intențiile celorlalți, precum și la starea lor fizică și emoțională. Aceasta constituie cheia pentru dezvoltarea empatiei, a abilității

de a produce răspunsuri potrivite în interacțiunea cu ceilalți, identificând și ținând cont de emoțiile, experiențele și de posibilele reacții ale acestora. Participarea la activități muzicale crește empatia în cazul copiilor.²¹

Producerea de muzică în grup poate crește nivelul de acceptare al copiilor cu dizabilități intelectuale și îi motivează pe tineri să se dedice ajutorării persoanelor din comunitate și corijării inegalităților sociale și economice.²² În cazul copiilor autiști, terapia prin muzică contribuie la îmbunătățirea interacțiunilor sociale și a comunicării verbale și non-verbale.²³ În ansamblu, producerea de muzică împreună cu ceilalți creează legături greu de consolidat în alte moduri; poate face ca participanții la aceste activități să devină mai toleranți și mai îngăduitori cu ceilalți.

Reziliență

Copiii din Marea Britanie aflați în grija statului au dezvoltat o reziliență crescută în fața dificultăților întâmpinate, prin implicarea în producerea de muzică de înaltă calitate. Astfel, li s-au îmbunătățit abilitățile de negociere și de lucru în echipă, au învățat să aibă încredere în semenii lor, și-au dezvoltat capacitatea de expresie personală și de conștiință de sine, au devenit mai disciplinați, mai responsabili, cu un simț mai pronunțat al reușitei și au construit relații pozitive cu adulții.²⁴ La fel, tinerii care au de-a face cu un nivel de stres cotidian serios sau recurent își pot îmbunătăți capacitatea de reziliență prin participarea la programe muzicale.²⁵

Stima de sine

Credințele pe care le avem despre noi înșine contribuie într-un mod fundamental la sentimentul nostru de stare de bine. Credințele pozitive depind de reacțiile pozitive pe care le trezim în ceilalți și de existența unor relații sociale în cadrul cărora să ne simțim sprijiniți. Dezvoltarea unor abilități muzicale care să fie recunoscute într-un mod pozitiv de către familie, prieteni și profesori poate îmbunătăți părerea despre sine într-un câmp larg de indivizi, tineri și bătrâni.^{4,8} O încredere de sine îmbunătățită, generată de succesul în muzică, poate influența și alte domenii ale vieții, intensificând motivația și zelul.^{4,14} Totuși, dacă reacția celorlalți în fața activității noastre muzicale este negativă, acest lucru poate avea un efect dăunător asupra părerii pe care o avem despre sine.

Muzica a fost folosită în sistemul de justiție penală, în vederea creșterii stimei de sine în cazul delincvenților de toate vârstele. Impactul acestei abordări e facilitat de gradul în care tinerii simt că muzica „este a lor” Acest lucru poate crea dificultăți uneori, atunci când muzica preferată aduce credibilitate și succes în fața celorlalți, însă reprezintă și expresia identității criminale (genuri asociate cu droguri, arme, bande, misoginism).²⁶

Vitalitate

Acțiunea de a face muzică poate crește vitalitatea. Ea oferă oportunități de demonstrare a unor abilități deja existente și de dobândire a unora noi, poate da structură vieții și sprijină dezvoltarea prietenilor, implicarea în interacțiuni sociale, atenuarea tensiunilor familiale și profesionale, oferind împlinire spirituală și plăcere.⁸ Membrii corurilor raportează o senzație de fericire și o

dispoziție agreabilă, o stare de bine personală, emoțională și fizică mai profundă și un nivel mai ridicat de excitare și de energie.⁷

Beneficii aduse sănătății fizice

În ultimii ani, relația dintre sănătatea psihologică și cea fizică a devenit din ce în ce mai evidentă, reunoscută fiind și influența sănătății mintale asupra celei fizice. S-a dovedit că muzica, prin impactul pe care îl are asupra stărilor, emoțiilor și nivelurilor noastre de excitare, prezintă beneficii pentru sănătatea noastră fizică – spre exemplu, producerea și ascultarea muzicii ne îmbunătățesc sistemul imunitar.^{9,27} Muzica poate avea și un efect terapeutic mai direct; poate ajuta la depășirea dificultăților de vorbire survenite în urma unui accident vascular cerebral, sprijini reabilitarea motorie asociată cu o paletă largă de afecțiuni și îmbunătăți calitatea, amplitudinea și viteza mișcărilor.²⁸ De asemenea, terapia prin muzică contribuie la tratamentul unor maladii psihiatrice cronice, inclusiv schizofrenia și depresia.²⁹ Membrii corurilor au raportat diverse beneficii ale muzicii asupra sănătății fizice, printre care reducerea stresului, efecte terapeutice în probleme sociale și psihologice de durată; antrenarea corpului, prin efortul fizic implicat, mai ales la nivelul plămânilor și al posturii, drastic îmbunătățite prin disciplinarea sistemului musculo-scheletic.³⁰ Coriștii de vârstă mai înaintată prezintă o rată a mortalității mai scăzută și se bucură de o sănătate fizică mai bună, cu mai puține vizite la doctor și mai puține medicamente prescrise. Și pacienții afectați de Alzheimer pot beneficia de pe urma implicării în activități muzicale, acestea îmbunătățind memoria, starea de spirit și comportamentul, deși nu există un impact de durată asupra deteriorării cognitive de fond.⁸

Concluzii

Implicarea în activități muzicale, fie de ascultare, fie de producere activă, aduce multe beneficii stării noastre de bine și sănătății fizice. Aceste beneficii apar prin impactul muzicii asupra nivelului de excitare, al stării de spirit și al emoțiilor; prin aspectele sociale ale producerii muzicii în grup; prin impactul asupra dezvoltării noastre personale; și, în anumite cazuri, prin intervenții directe ale terapiei prin muzică. Pentru ca muzica să fie într-adevăr benefică, ascultătorului trebuie să îi placă melodiile respective. Se poate ca muzica impusă de alții să nu fie pe gustul nostru și atunci ea cauzează tensiune psihică. Calitatea interacțiunilor interpersonale dintre participanții la activitățile muzicale și cei care organizează aceste activități este crucială pentru realizarea beneficiilor sociale și personale. Calitatea predării, gradul de reușită al indivizilor și măsura în care experiența muzicală, în totalitatea ei, este una pozitivă, toate contribuie la cât de benefic se dovedește în final impactul muzicii. Dacă experiența muzicală este una negativă, în orice privință, atunci orice posibil efect pozitiv este fie drastic diminuat, fie anulat în totalitate.

6

Aspecte privind abilitățile muzicale

Introducere

Nu există definiții unanim acceptate ale abilității muzicale sau ale termenilor echivalenți, numeroși și variați, folosiți de-a lungul timpului (aptitudine muzicală, potențial muzical, talent muzical, muzicalitate). După cum vom vedea mai târziu, mulți o echivalează cu capacitatea de a cânta vocal sau la un instrument. Dumneavoastră așa ați defini-o? Dacă știți să cântați la un instrument sau dacă faceți parte dintr-un cor sau dintr-un alt grup muzical, este posibil să aveți o altă definiție decât cineva care nu e implicat activ în producerea de muzică. Definiția dumneavoastră se poate, de asemenea, să fie afectată de mediul cultural de proveniență, de părerile exprimate de media sau de persoanele din cercul dumneavoastră social.

Originile cercetării asupra abilității muzicale

În a doua jumătate a secolului al XIX-lea, psihologii au început să fie interesați de natura inteligenței umane, încercând să creeze teste ca să o măsoare – ceea ce azi numim teste de IQ. În paralel, anumiți psihologi și-au concentrat atenția asupra naturii abilității muzicale și a unei eventuale modalități de măsurare a acesteia. Aceste conceptualizări timpurii s-au axat pe percepția auditivă și pe capacitatea de a identifica diferențe la nivelul sunețelor. De exemplu, în cadrul unui test obișnuit de abilitate muzicală, participanții erau puși să recunoască diferențe de înălțime a sunetelor, de structuri ritmice și melodice sau să spună câte note erau cântate laolaltă. În epocă se credea că, asemenea inteligenței, abilitatea muzicală se moștenește, ceea ce limita măsura în care putea fi îmbunătățită prin învățare.

În trecut, scopul acestor teste era să identifice copiii care ar fi avut de câștigat în urma unei educații muzicale intensive, cel mai adesea reprezentate de lecții de învățare a unui instrument. Scopul lor era să evalueze abilitățile auditive de recunoaștere, ceea ce ar fi făcut posibilă o anticipare a rezultatelor muzicale viitoare. Totuși, testele nu s-au dovedit prea exacte în această privință, căci, după cum vom vedea în Capitolul 7, dobândirea unor abilități muzicale de nivel înalt necesită un efort și o dedicare considerabile. Nu este deloc surprinzător că persoanele care petrec un timp îndelungat producând muzică tind să obțină rezultate din ce în ce mai ridicate la teste, pe măsură ce abilitățile de procesare a muzicii li se îmbunătățesc. În ciuda acestui amănunt, evaluările de abilitate muzicală continuă să fie utilizate în anumite contexte educaționale.¹

Dovezi privind moștenirea abilităților muzicale

După cum am văzut în Capitolul 1, este general acceptat faptul că ființele umane dețin capacitatea de a se dezvolta din punct de vedere muzical, iar această capacitate este la fel de universal întâlnită precum abilitatea lingvistică.² În ciuda acestui fapt, controversa continuă în privința gradului în care capacitatea de dezvoltare a abilităților muzicale diferă de la un individ la altul și în ce măsură această diferență este determinată de factori genetici. O cercetare timpurie a elementului genetic care stă la baza talentului muzical a pornit de la compararea abilităților muzicale măsurate ale gemenilor monoziagoți cu cele ale gemenilor dizigoți. Ipoteza de lucru era că, dacă abilitatea muzicală era condiționată de gene, gemenii monoziagoți ar fi trebuit să aibă punctaje foarte asemănătoare. Dovezile obținute în urma acestui studiu nu au fost relevante.³

Progresul metodelor de cercetare face acum posibilă examinarea relației dintre abilitatea muzicală și anumite gene specifice. Studii efectuate pe familii din Finlanda arată că percepția noastră muzicală este determinată de mai multe gene, mai degrabă decât de una singură.^{4,5} Deși se pare că există, într-adevăr, diferențe între abilitățile noastre perceptuale în ceea ce privește muzica, aceste diferențe sunt foarte rar extreme – capabil versus incapabil. Cei mai mulți dintre noi posedă abilități de percepție moderate. Această distribuție este tipică unei trăsături complexe, influențate de variate gene latente, factori de mediu și interacțiunile dintre aceste elemente. Perspectiva este susținută de dovezile care arată că scoarța cerebrală are o capacitate incredibilă de a răspunde și de a se reorganiza în fața unor stimuli precum muzica. Cercetări curente arată că instruirea muzicală de lungă durată poate schimba felul în care funcționează creierul, precum și structura acestuia.⁶ După cum am văzut în Capitolul 2, mediul în care creștem are

un impact major asupra dezvoltării noastre muzicale și produce schimbări în creier. În ansamblu, interacțiunile dintre gene și mediu furnizează o explicație verosimilă pentru diferențele individuale din punct de vedere muzical. Următoarele secțiuni vor oferi exemple în acest sens.

Auzul absolut

Persoanele care au un auz absolut pot identifica sau reproduce note fără vreo referință sonoră exterioară. Spre exemplu, aud un zgomot făcut de o mașină și sunt capabili să identifice înălțimea sunetului la care funcționează mașina ca pe o notă muzicală particulară. Auzul absolut este rar la nivelul populației generale (între 0,01% și 1%) și neobișnuit chiar printre muzicienii profesioniști. În general, doar între 4% și 8% dintre muzicieni îl au. Inițial, s-a crezut că auzul absolut reprezintă o calitate pe care fie o ai, fie nu. Acum știm, totuși, că este o calitate care poate apărea în grade diferite. De exemplu, unii oameni pot identifica doar înălțimile notelor provenite de la anumite instrumente sau dintre sunetele care le sunt familiare, sau dintr-un anumit ambitus. Acest lucru pare să sugereze că oamenii ajung să se obișnuiască treptat cu auzul absolut, prin experiențe continue; există însă și dovezi care arată că auzul absolut are o bază genetică, fiind dobândit repede, fără efort, are tendința de a apărea în aceeași familie, este prezent la copiii cu autism și la persoanele provenind din Asia de Est.

Se poate întâmpla ca noi, oamenii, să fim programați să ne ghidăm după auzul absolut. De exemplu, atunci când ni se cere să cântăm un cântec cunoscut, de obicei îl cântăm aproximativ la înălțimea celei mai populare variante pe care o știm. Pentru ca un auz absolut mai sofisticat să se dezvolte, o anumită combinație de gene și un mediu adecvat la timpul potrivit par să fie

necesare – de pildă, începerea studiului unui instrument muzical la o vârstă mică și educația muzicală axată pe asocieri de sunete cu înălțimi constante sau interpretarea la un instrument cu înălțime fixă, cum este pianul.⁷ Au existat încercări de instruire a indivizilor, în așa fel încât să dobândească auzul absolut. Acestea au arătat că între patru și zece ani, copiii au demonstrat un oarecare progres, însă copiii mai mari au întâmpinat dificultăți. Perioada optimă de dezvoltare a acestor abilități pare să fie până în șapte ani.⁸

Amuzia

Unii dintre noi întâmpină probleme în recunoașterea diferențelor de înălțime. Se spune despre aceștia că suferă de amuzie. Se estimează că amuzia afectează aproximativ 4% din populație, deși în jur de 17% se vor declara afoni pentru că nu pot cânta corect o melodie. Se poate ca acest lucru să fie cauzat pur și simplu de lipsa de expunere la muzică. Din nefericire, incapacitatea de a cânta în ton o melodie îi face adesea pe oameni să creadă că nu sunt „muzicali”, aceștia ajungând să evite activitățile muzicale împreună cu ceilalți. Să auzi și să reproduci o înălțime nu sunt întotdeauna inextricabil legate; există indivizi atinși de amuzie care nu pot percepe, în mod conștient, diferențe de înălțime mai mici de un semiton, dar pot reproduce aceste intervale. Deși persoanele suferind de amuzie pot întâmpina dificultăți în diferențierea înălțimilor, ele pot detecta, în general, schimbările de ritm.⁷

Savanți ai muzicii și copii cu sindromul Williams

La polul opus față de cei suferind de amuzie, se află savanții muzicii, a căror funcționare cognitivă generală este sub nivelul

normal, dar care prezintă extraordinare abilități muzicale. Mulți au un auz absolut. Sunt, de asemenea, sensibili la reguli muzicale ce țin de armonie și de structura compoziției muzicale. Cei care suferă de autism prezintă abilități superioare de recunoaștere a motivelor și a structurilor recurente și resimt identificarea acestora ca pe o mare satisfacție.⁹ Deși este clar că la baza acestor abilități se află un element genetic, influența mediului este și ea importantă. Savanții pot dezvolta abilități într-o gamă largă de domenii, de exemplu desen, calculul datelor din calendar, matematică și muzică. Abilitățile dezvoltate depind de stimulii prezenți în mediul înconjurător. Mulți savanți muzicali suferă de afecțiuni de vedere sau care le afectează funcția limbajului, ceea ce duce, în schimb, la dezvoltarea unor extraordinare capacități de procesare auditivă. Muzica poate, așadar, să devină un important punct de interes, iar natura ei, fundamental guvernată de reguli, aduce satisfacție în cazul implicării constante, ceea ce duce, în timp, la dezvoltarea unor abilități muzicale de nivel profesional. Dacă, în schimb, oportunitățile muzicale nu sunt prezente în mediul înconjurător, aceste capacități nu se vor putea dezvolta.¹⁰

Copiii cu sindromul Williams au o inteligență scăzută. Ei întâmpină greutăți în gândirea matematică și spațială, însă prezintă o serie de abilități de limbaj și muzicale neașteptat de bune, dacă li se oferă ocazia să și le dezvolte. Au o reacție emoțională la muzică mai adâncă decât au ceilalți copii, sunt interesați de ea de la o vârstă mai fragedă, petrec mai mult timp ascultând melodii și dovedesc un puternic atașament emoțional față de muzică. Toate acestea îi motivează să se implice în activități muzicale.²

Copiii-minune ai muzicii

Copiii-minune dovedesc un talent excepțional de la o vârstă fragedă. Printre exemplele istorice, se numără Mozart, Bach, Beethoven și Mendelssohn. Aproximativ 1 din 47 000 de copii este considerat copil-minune.¹⁰ Un exemplu recent îl reprezintă cel al unui băiețel de șase ani fără nici o pregătire muzicală formală care, imitându-i pe alții, își putea improviza propriile bucăți muzicale, cânta în două limbi, putea interpreta la mai multe instrumente și care a dovedit, în urma testelor, un mare talent muzical. Aceste abilități au fost dobândite în întregime prin automotivare.¹¹ Alt copil-minune, Alma Deutscher, a început să cânte la pian la vârsta de doi ani, la vioară la trei ani și a început să compună la patru ani, când a scris prima ei operă, despre un pirat. A dat numeroase concerte, multe cu propriile compoziții, iar opera ei *Cenușăreasa* a fost montată peste tot în lume.

Copiii-minune tind să fie deosebit de sensibili la structura muzicii, tonalitate, armonie și ritm, la proprietățile ei expresive și sunt capabili să-și aducă aminte cântece mult mai devreme decât ceilalți copii. Oricare ar fi zestrea genetică de la baza acestui fenomen, ea trebuie să fie susținută de un mediu propice. Părinții și profesorii trebuie să susțină și să încurajeze, iar copilul trebuie să fie foarte motivat în ceea ce a fost descris ca o „furie de a stăpâni” (*rage to master*).¹² Copiii cu o predispoziție genetică pentru dezvoltarea unor abilități muzicale de nivel înalt, fie că este vorba despre copii-minune, savanți muzicali sau copii cu sindromul Williams, se aseamănă prin faptul că relațiile lor cu ceilalți sunt influențate de comportamentul lor muzical. Dacă părinții cred că cel mic are înclinații muzicale, ei îi vor oferi probabil oportunitatea unor activități muzicale și îi vor răsplăti implicarea. Acest lucru, în schimb, încurajează implicarea viitoare, ducând la dezvoltarea abilităților și la schimbări ale structurilor neuronale, ceea ce

funcționează ca o platformă pentru dezvoltarea ulterioară, când, odată etapa de instruire încheiată, copiii vor deveni muzicieni remarcabili.

Rediscutarea ideii de moștenire genetică

Cercetările timpurii privind abilitatea muzicală porneau de la premisa că aceasta este moștenită, ceea ce limita gradul de reușită pe care îl putea atinge un individ. Această teorie a fost contrazisă de paradigma expertizei, care și-a propus să exploreze ce anume îi caracterizează pe experții dintr-o gamă largă de domenii și felul în care a fost dobândit un asemenea nivel de expertiză. În urma acestui demers, au fost identificate o serie de caracteristici comune prezente în toate aceste domenii.¹³ Cercetările au arătat că experții excelează cu precădere în domeniile lor, cu o probabilitate mică de transferabilitate în alte domenii. De exemplu, dacă o persoană este expertă în matematică, nu înseamnă că excelează și la limbi străine. În muzică, chiar și să înveți să interpretezi un alt gen poate necesita timp și un efort considerabil (vezi Capitolul 7). Unul dintre motive este că, pe măsură ce dobândești un nivel de expert, multe dintre abilități capătă un caracter automat. Asta înseamnă că anumite gesturi pot fi făcute în lipsa oricărui gând conștient, lăsând creierul liber să se concentreze asupra situației de moment. Pentru muzicieni, multe aspecte legate de activitatea muzicală sunt automate, inclusiv detaliile tehnice ale interpretării, citirea notelor sau cântatul după ureche. Acest lucru le permite să se concentreze pe acțiunea pe care o îndeplinesc în acea clipă. Când învață un nou tip de muzică, ei sunt capabili să proceseze grupuri de note, mai degrabă decât note individuale și să lucreze mai repede decât începătorii. Au o memorie superioară când vine vorba despre muzică și operează la un nivel mai

profund decât începătorii. Probabil cel mai important aspect este că dezvoltă puternice abilități de automonitorizare, sunt conștienți de calitățile și de slăbiciunile personale și posedă o paletă largă de strategii legate de practica muzicală, pe care le folosesc pentru facilitarea procesului de învățare și de interpretare¹⁴ (vezi Capitolul 7 pentru detalii).

Gândiți-vă o clipă la un domeniu în care excelați. Poate fi legat de profesia dumneavoastră sau de un hobby – de exemplu, gătit, ciclism, jocuri pe calculator. Puteți spune cât anume din abilitatea dumneavoastră a devenit automată și cât mai are nevoie de implicare conștientă? În ce măsură vă puteți monitoriza progresul spre scopul curent? Vă puteți identifica punctele tari și punctele slabe, precum și aspectele pe care doriți să le îmbunătățiți?

Paradigma expertizei combate teoria acceptată anterior, care susținea că atingerea excelenței depinde exclusiv de abilitățile moștenite. Ea arată, în schimb, că ceea ce contează, în dezvoltarea automatismului și atingerea unui nivel de excelență, este timpul investit într-o anumită activitate. În muzică, de exemplu, s-a dovedit că muzicienii occidentali specializați în muzică instrumentală clasică, au nevoie, în medie, de până la șaisprezece ani de practică ca să atingă un nivel care să le permită să dobândească faimă internațională. Pentru asta, ei trebuie să-și înceapă educația muzicală la o vârstă foarte fragedă și să mărească treptat, pe măsură ce cresc, timpul de practică, ajungând chiar la cincizeci de ore pe săptămână în adolescență. Deși este clar că atingerea excelenței în muzică necesită o investiție substanțială de timp și efort, există diferențe semnificative între perioadele de timp necesare fiecăruia dintre noi pentru a ajunge la același nivel. Există diferențe între instrumente: de obicei, pianul clasic și instrumentele cu coarde au nevoie de cel mai îndelungat timp. Cei care se pregătesc în domeniul clasic tind să întâmpine dificultăți tehnice care

necesită mai mult timp pentru a fi depășite decât cele din câmpul muzicii de consum. O altă problemă o reprezintă calitatea practicii și modul în care este făcută aceasta – individual sau în cadrul unei repetiții de grup. Muzicienii în pregătire, de orice vârstă, se comportă diferit în această privință: au strategii de practică variate, mai mult sau mai puțin eficiente, grade diferite de gestionare a activității de învățare și de menținere a nivelului de concentrare. Unii adoptă strategii ineficiente și pierd timpul în activități care nu dau randament.¹⁵ Scopuri diferite – memorarea unei partituri, cântatul după ureche, interpretarea unei bucăți cunoscute sau la prima vedere – necesită strategii diferite de învățare. Ca regulă generală, totuși, cu cât aloci mai mult timp unei activități, cu atât vei deveni mai priceput. De exemplu, dacă cineva petrece timp cântând după ureche și învățând să improvizeze va deveni, în timp, foarte iscusit. Dacă se concentrează pe citirea la prima vedere a partiturilor, atunci probabil în asta se va specializa. Capacitățile muzicale pot fi dobândite și în alte feluri, de exemplu ascultând diverse melodii, prin implicare în activități muzicale de natură ludică sau prin participarea la activități de grup, unde învățatul și consolidarea abilităților se fac într-un context informal.

Revenind la aria de excelență pe care ați identificat-o mai sus, cum v-ați dobândit abilitățile de-a lungul timpului? Cât timp v-a trebuit? Ați făcut un efort deliberat pentru a vă îmbunătăți prestația sau acest lucru s-a întâmplat natural, pe măsură ce v-ați angajat în activitatea respectivă?

În mare, s-a sugerat existența a trei faze de dezvoltare a abilităților.¹⁶ În stadiul cognitiv-verbal-motoriu, procesul de învățare se află în mare măsură sub controlul nostru cognitiv, conștient. Avem nevoie să înțelegem ce ni se cere și ducem la capăt sarcina ghidați de o autoinstruire conștientă – sau, dacă avem un profesor, acesta ne va solicita. În stadiul asociativ, începem să asamblăm o

secvență de reacții care devine din ce în ce mai fluentă cu timpul. Suntem capabili să ne dăm seama când facem greșeli și să le remediem. Reacția pe care o primim în urma acțiunilor noastre – în cazul muzicii, prin sunetele produse – este importantă în procesul de perfecționare. În stadiul autonom, abilitatea devine automată. Ne ducem la îndeplinire sarcinile fără vreun efort conștient. Îndemânarea noastră va crește prin practică, făcându-ne din ce în ce mai eficienți și mai rapizi. În muzică, avem tendința de a dobândi simultan mai multe abilități. Căpătăm constant noi capacități. Pe măsură ce atingem un nivel de expert, abilitățile învățate în prealabil sunt exersate încontinuu, ceea ce le face să devină automate. Când o anumită abilitate devine automată, celelalte se află, pe rând, în stadiul cognitiv sau în cel asociativ. Puteți identifica aceste stadii și examina felul în care coexistă în domeniul dumneavoastră de expertiză?

Paradigma expertizei este susținută de studii neuroștiințifice, care au demonstrat plasticitatea creierului și faptul că acesta se află în continuă schimbare de-a lungul vieții. În muzică, pe măsură ce ne implicăm în noi experiențe de învățare și de lungă durată, se produc schimbări permanente la nivelul creierului. Cu cât avem mai mult de-a face cu muzica, cu atât schimbările neurologice sunt mai semnificative. Schimbările depind de natura educației muzicale pe care o primim; de exemplu, procesarea înălțimii sunetului în cazul celor care studiază instrumentele cu coarde activează alte zone în creier decât memoria complexă a ritmului pe care o dobândesc toboșarii. În ansamblu, creierul reacționează făcând schimbări bazate pe experiența noastră de viață. El reflectă „biografia de învățare” a fiecăruia dintre noi.¹⁷ Astfel, odată ce ne implicăm activ în producerea de muzică, percepția noastră auditivă se îmbunătățește și punctajele obținute la teste de abilitate muzicale cresc.³

Teorii actuale privind abilitatea muzicală

După cum am văzut, teoriile timpurii privind abilitatea muzicală evidențiau capacitatea noastră de a distinge diferențe de înălțime, ritm și melodie. Deși abilitățile de percepție sunt importante în procesul de dobândire a unor calități muzicale de excepție, acestea singure nu sunt suficiente. Prin urmare, s-a trecut la găsirea unor abordări diferite ale naturii abilității muzicale. Una dintre aceste abordări avea în vedere sensibilitatea privind aspectul fizic și emoțional al sunetului¹⁸, în timp ce alta lua în considerare abilitatea de a audia (a înțelege un sunet la nivel intern)¹⁹. Împreună cu un coleg, am hotărât să examinăm opinia publicului larg, tineri și mai mulți profesioniști, despre ce înseamnă abilitatea muzicală.²⁰ Am descoperit că, atunci când li s-a cerut să completeze afirmația „Abilitatea muzicală este..”, cei mai mulți dintre subiecți au indicat că înseamnă să știi să cânti la un instrument sau vocal. Dumneavoastră așa ați fi răspuns? Alți subiecți s-au referit la o varietate de abilități, printre care ascultarea și înțelegerea, capacitatea de a aprecia muzica și de a reacționa la ea, activități pe care cei mai mulți dintre noi le facem în fiecare zi. Într-o continuare a studiului, am elaborat o serie de afirmații derivate din studiul inițial și le-am cerut subiecților să indice, pe o scară valorică, în ce măsură sunt de acord cu acea afirmație.²¹ Aproximativ 600 de oameni au completat chestionarul. Abilitatea muzicală a fost definită într-o varietate de feluri. Figura 6.1 cuprinde o sistematizare a răspunsurilor pe fiecare secțiune. În ansamblu, cel mai bine cotate a fost ritmul, ceea ce e posibil să reflecte rolul central al acestuia în muzica pop curentă. Să ai ureche muzicală a reprezentat un aspect socotit mult mai slab decât ne-am fi așteptat, ținând cont de importanța acestui criteriu în stabilirea abilității muzicale de-a lungul timpului. Foarte apreciate au fost motivarea și implicarea personală, ceea ce demonstrează că societatea modernă

percepe aceste elemente ca foarte importante pentru dezvoltarea unor abilități de nivel înalt. Muzicienii profesioniști care au răspuns la chestionar au fost în majoritate de acord că abilitatea muzicală este legată de comunicare, capacitatea de a cânta într-un grup și sensibilitatea emoțională indicând că aceste aptitudini sunt cruciale pentru atingerea unui nivel de expert în muzică.

Percepții ale abilității muzicale

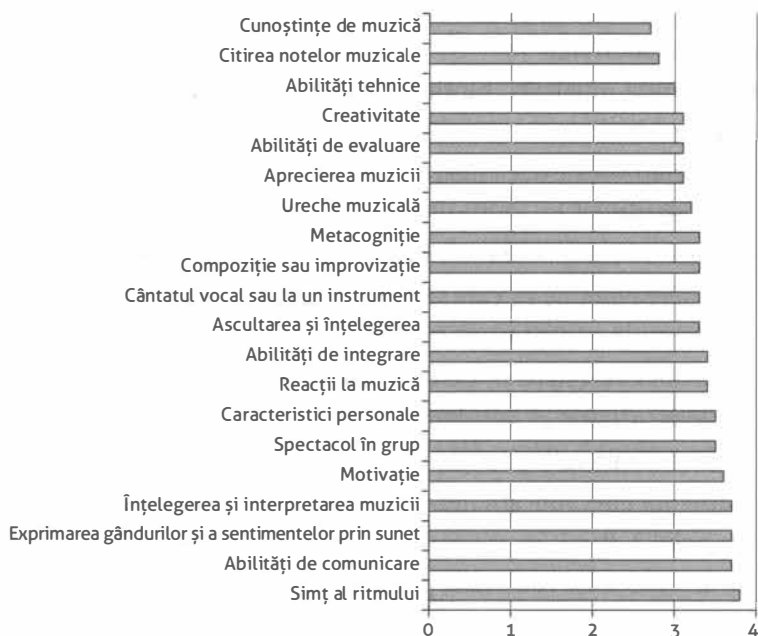


Figura 6.1. Percepții ale abilității muzicale

În ansamblu, această cercetare a arătat complexitatea și multifățetarea concepțiilor despre abilitatea muzicală și a reflectat paleta variată de expertiză prezentă în lumea profesionistă a muzicii în secolul XXI.

O altă abordare, bazată pe natura multifacțetată a expertizei muzicale, a măsurat sofisticarea muzicală (*musical sophistication*).²² În urma unui studiu online la care au luat parte mii de oameni, s-a ajuns la cinci subcategorii:

implicare muzicală activă, cantitatea de timp și de resurse financiare investite în muzică;

abilități de percepție declarate, acuratețea capacității de ascultare a muzicii;

educație muzicală, cantitatea de instrucție muzicală formală primită;

abilități vocale declarate, acuratețea interpretării vocale a unei persoane;

legătură emoțională sofisticată cu muzica, abilitatea de a vorbi despre emoțiile pe care le exprimă muzica.

Analiza rezultatelor, care a explorat relația dintre aceste subcategorii, a arătat că ascultarea constantă a muzicii și procesarea auditivă deliberată pot stimula anumite abilități muzicale chiar în absența unei educații muzicale formale, după cum am văzut în Capitolul 2. Participanții mai tineri au raportat un nivel mai ridicat de sofisticare muzicală, probabil datorită unei disponibilități crescute a muzicii în timpul vieții lor, comparativ cu participanții mai în vârstă. S-a arătat că sofisticarea muzicală se dezvoltă în primii ani, când există mai mult timp și motivare de relaționare cu muzica.

În ultimii 100 de ani s-au înregistrat schimbări majore în tehnologie, ceea ce a schimbat natura profesiei muzicale și a abilităților necesare în acest domeniu. Deși anumite profesii muzicale cer un set specializat de abilități, cum ar fi cele de interpretare, dirijare, improvizație, compoziție și predare, există altele unde

aptitudinile muzicale solicitate sunt mai puțin evidente, de exemplu, fabricarea și îngrijirea instrumentelor, terapia prin muzică, managementul artistic, cei care lucrează ca ingineri de sunet, editori muzicali, librari specializați, angajați media, jurnaliști.²³ De asemenea, internetul a schimbat felul în care muzicienii, amatori sau profesioniști, își compun, interpretează și își promovează muzica. Pentru o carieră în muzică, pe lângă abilitățile muzicale, este nevoie și de altele. Tabelul 6.1 arată o serie de abilități pe care muzicienii ar trebui să le dezvolte. Unele sunt aplicabile tuturor activităților muzicale, altele țin de anumite atribuții, iar altele sunt legate de activități non-muzicale, printre care abilități sociale (capacitatea de a lucra cu alți muzicieni, cu promotorii și cu publicul); abilități de planificare și organizaționale (planificarea orelor de practică, programe, organizarea de călătorii) și abilități de organizare a timpului (punctualitate, respectarea termenelor-limită). Aceste calități sunt, desigur, necesare pentru atingerea unui nivel expert într-o gamă largă de profesii, nu doar în muzică.²⁴ În ce măsură credeți că aveți abilitățile prezentate în Tabelul 6.1? Care dintre ele este cea mai importantă pentru dumneavoastră?

Tabelul 6.1. Abilități care pot fi dobândite învățând să cânti la un instrument

Abilități auditive prin care se dezvoltă:

- acuratețe ritmică și un simț al timpilor;
- intonație bună;
- ușurința de a ști cum va suna o muzică fără să fie nevoie să o cânti;
- cântatul după ureche;
- abilități de improvizație.

Abilități cognitive prin care se dezvoltă:

- citirea notațiilor muzicale;
- transpunerea;
- înțelegerea tonalităților;
- înțelegerea armoniei;

- înțelegerea structurii muzicii;
- memorarea muzicii;
- compunerea;
- înțelegerea unor stiluri muzicale diferite și a contextelor acestora;
- culturale și istorice.

Abilități tehnice prin care se dezvoltă:

- abilități specifice unui anumit instrument;
- îndemânare tehnică;
- articulare;
- expresivitatea tonului.

Abilități muzicale prin care se dezvoltă:

- interpretare expresivă;
- proiecția sunetului;
- control;
- transmiterea de sens prin intermediul muzicii.

Abilități de interpretare în public prin care se dezvoltă:

- comunicarea cu publicul;
- comunicarea cu ceilalți interpreți;
- capacitatea de a coordona un grup;
- prezentarea în fața unui public.

Abilități creative prin care se dezvoltă:

- interpretarea;
- improvizația;
- compunerea.

Abilități evaluative prin care se dezvoltă:

- ascultarea critică;
- capacitatea de a descrie și de a discuta despre muzică;
- capacitatea de a face comparații între tipuri diferite de muzică și interpretări;
- evaluarea critică a interpretării personale, a improvizației și a compoziției;
- monitorizarea progresului.

Abilități de autoreglare prin care se dezvoltă:

- gestionarea procesului de învățare;
 - gestionarea programului de repetiție;
 - îmbunătățirea concentrării;
 - îmbunătățirea motivației.
-

Concluzii

Există o părere unanim acceptată că oamenii, ca specie, sunt programați să dobândească o gamă variată de abilități muzicale. În ciuda acestui lucru, dezbateră continuă în privința gradului în care factorii genetici susțin sau limitează dezvoltarea muzicală a individului. Deși testele de aptitudini muzicale pot măsura abilitățile auditive curente ale unui individ, dobândirea succesului în muzică necesită numeroase și variate capacități. Oricât de importante ar fi calitățile auditive, ele nu reprezintă criteriul fundamental de măsurare a potențialului muzical. Interesul față de muzică și oportunitățile de materializare a acestui interes sunt cruciale în susținerea dezvoltării abilităților muzicale și stabilirea unei legături pe viață, sub orice formă, cu muzica.

7

Dezvoltarea abilităților muzicale la nivel profesionist

Ca specie, producem muzică de mii de ani. Cum am învățat să cântăm la instrumente și în grup pe vremea aceea nu se știe, însă știm că primele școli de muzică au apărut în Atena, în secolele 6-5 î. Hr. și primeau elevi între 13 și 16 ani pe care să îi învețe să cânte vocal și instrumental. De atunci, cea mai răspândită abordare în dezvoltarea abilităților muzicale, cel puțin în lumea occidentală, a fost prin lecții, fie individuale, fie pentru un grup restrâns, ținute de profesori experți. Recent, progresul tehnologic a dus la apariția unei palete largi de oportunități pentru a accesa informații și a învăța să produci muzică fără o educație formală.

Profesia muzicală este diversă. Muzicienii lucrează în multe culturi muzicale, cu o varietate de genuri și în diferite combinații. Ei pot susține spectacole, improviza, compune sau face aranjamente muzicale; pot contribui la producerea ei tehnologică; pot scrie despre, analiza și critica muzica; în sfârșit, pot preda sau

facilita producerea de muzică în comunitate. Oportunitățile de diversificare a activităților muzicienilor sunt sporite de disponibilitatea programelor digitale pentru editare, notații muzicale, compoziție bazată pe grafică, de apariția CD-urilor și a DVD-urilor, a prezentărilor video și de tip podcast, a comunităților interactive online, care facilitează procesul de învățare-predare.¹ Cei mai mulți muzicieni au acum o așa-numită carieră „portfolio”, ceea ce presupune implicarea într-o varietate de activități muzicale care să le permită să-și câștige existența.

În trecut, accesul la o educație care să permită dobândirea unor abilități muzicale de excepție era limitat la cei care își puteau permite să plătească pentru lecții sau la cei care puteau învăța într-un context informal, prin repetiție în cadrul comunității – de exemplu, formații de fanfară, grupuri folk, bande de garaj. Oportunitățile de a învăța să cânti la un instrument în timpul vieții au crescut dramatic în Occident, căci pe măsură ce societățile au devenit mai prospere, au sporit și ocaziile de implicare într-o varietate de activități muzicale pentru amatori. În paralel cu această creștere, s-au diversificat și țelurile și aspirațiile ale celor implicați activ în producerea de muzică. În timp ce unii vor să devină muzicieni profesioniști, mulți aspiră doar către statutul de pasionat sau de amator (vezi Capitolul 4). În ciuda acestui lucru, indivizi de toate vârstele vor să dobândească abilități muzicale distrându-se cât învață să producă muzică. Aceste scopuri nu se exclud reciproc. Organizatorii activităților muzicale pot crea un mediu care să provoace, dar să și bucure, deși pot exista multe diferențe de conținut, de exemplu repertoriul, accentul pus pe citirea notațiilor muzicale sau pe improvizație. Orice aspirații am avea, cele mai importante abilități pe care trebuie să le dobândim sunt cele care ne permit să continuăm procesul de învățare, într-o manieră independentă și autonomă, chiar și fără ajutorul unui

expert. Asta presupune să gândim pentru noi înșine, ceea ce înseamnă că uneori putem chestiona practica impusă. Acest lucru poate fi stânjenitor pentru cei care ne învață.

Paradigma expertizei

După cum am văzut în Capitolul 6, paradigma expertizei combatte ideea că reușita depinde de o abilitate moștenită. Premisa acestei paradigme este că timpul alocat așa-numitei practici „deliberate” reprezintă cel mai bun indiciu al nivelului de expertiză care poate fi atins.² Neuroștiința tinde să confirme această ipoteză. Cu cât învățăm mai mult, cu atât schimbările neurologice survenite sunt mai mari. Aceste schimbări sunt condiționate de tipul specific de educație muzicală la care participăm. Acest lucru reiese din încercările unora de a interpreta un gen diferit de muzică. De exemplu, Sudnow³, un muzician clasic profesionist de înalt nivel, a arătat cât de agasant, istovitor, frustrant și de durată a fost să se perfecționeze în improvizația de jazz.

Pe măsură ce dobândim experiență, devenim capabili să recunoaștem modele. Când citesc notații muzicale, cititorii experimentați nu se opresc asupra fiecărei note, ci trec înainte, citind anticipat fraze, identificând pauzele, în tot acest timp fiind atenți la momentul curent al interpretării. Ei pot continua să citească încă șase sau șapte note după ce li se ia din față foaia tipărită, pe când cititorii mai puțin experimentați reușesc doar trei sau patru. La fel, cu cât suntem mai experimentați, cu atât putem învăța și rezolva probleme mai repede. Devenim mai buni la a extrage din cunoștințele stocate în memoria noastră de lungă durată informații care să ne ajute în activitatea curentă. Automatismul dezvoltat în relație cu abilitățile noastre ne lasă memoria de lucru liberă pentru îndeplinirea altor sarcini. Muzicienii experți au

foarte bine dezvoltate abilitățile metacognitive (conștiință de sine și înțelegerea felului personal de învățare) și de automonitorizare, prin urmare pot cu ușurință identifica erorile și genera noi strategii de rezolvare a acestora, timp în care își monitorizează și evaluează constant progresul.⁴ Cu toate acestea, automatismul sporit pe care îl dezvoltăm atunci când devenim experți într-un anumit domeniu nu este întotdeauna un avantaj. Se poate să devenim prea încrezători și să ne supraestimăm capacitatea de a înțelege o problemă. Putem, de asemenea, să devenim rigizi în gândire, chiar într-un domeniu creativ. Un automatism crescut ne poate împiedica și să examinăm în detaliu cum anume facem acel lucru. Acest aspect poate crea dificultăți atunci când încercăm să le explicăm altora, care încă nu au dobândit aptitudinea respectivă. Gândiți-vă la abilitatea pe care ați identificat-o în Capitolul 6. Ați încercat să învățați și pe altcineva să realizeze lucrul respectiv? A fost dificil de explicat cum faceți dumneavoastră?

Atunci când atingem un nivel de expert în orice domeniu, dobândim strategii executive, metacognitive, care țin de planificare, monitorizare și evaluare a învățării. Acestea sunt cruciale pentru toate aspectele unei activități de învățare complexe. În muzică, aceste strategii pot fi considerate fie la nivelul unei sarcini de lucru specifice, fie la un nivel global, cu referire la preocuparea muzicianului de a menține sau îmbunătăți standardele interpretării. În ambele cazuri sunt importante cunoașterea punctelor personale tari și a celor slabe, natura sarcinii care trebuie îndeplinită, posibilele strategii și natura rezultatului activității de învățare. În mod normal, pe măsură ce trecem de la novice la expert, ne dezvoltăm abilitățile metacognitive. Cu cât abilitățile noastre metacognitive și de autoreglare sunt mai dezvoltate, cu atât ne gestionăm mai bine mediul și nivelul motivațional pentru optimizarea învățării. Dacă ne întoarcem la abilitatea aleasă de dumneavoastră, în ce măsură sunteți capabil să vă gestionați mediul?

Practica muzicală

Pentru a atinge chiar și un nivel moderat de expertiză, în orice domeniu, este nevoie de practică. Pentru a deveni un mare muzician, în orice gen de muzică, practica rămâne esențială. Gândiți-vă o clipă la cât timp alocați domeniului dumneavoastră de expertiză. Aveți un timp anume dedicat practicii sau v-ați dobândit abilitățile făcând lucrul respectiv?

În muzică, cei care și-au petrecut o lungă perioadă de timp exersând tind să atingă un nivel de expertiză mult mai înalt decât colegii lor. Cei care dobândesc faimă internațională ca muzicieni profesioniști tind să fi început studiul la o vârstă foarte fragedă și au acumulat multe ore de practică încă din copilărie (vezi Capitolul 6). Deși exercițiul susținut de-a lungul unei lungi perioade de timp ajunge să fie un indicator al nivelului de expertiză atins, timpul petrecut exersând o anumită bucată muzicală nu reprezintă un bun predictor al reușitei interpretării ei ulterioare. O explicație pentru aceste diferențe este calitatea exercițiului – cu cât practica este mai eficientă, cu atât e nevoie de mai puțin timp pentru îndeplinirea unei sarcini specifice. Acest lucru a devenit foarte relevant mai ales în ultimii ani, când s-a dovedit că exercițiul fizic de lungă durată, în cazul muzicienilor, poate duce la apariția unor probleme de sănătate cronice. Deși exercițiul mental (repetiția făcută în minte, fără a avea vreun contact cu instrumentul) poate reduce timpul petrecut exersând fizic, nu îl anulează în întregime. Asta înseamnă că este esențial să dezvoltăm strategii eficiente de practică, care să reducă timpul fizic petrecut cântând la un instrument.

Pentru ca exercițiul să fie eficient și „deliberat”, trebuie să fie realizat cu intenția de perfecționare.² Muzicienii experți dezvoltă, în timp, strategii eficiente. Atunci când învață un nou repertoriu, ei stabilesc structura generală a piesei, se asigură că știu

cum ar trebui să sune, identifică părțile mai dificile și le lucrează din punct de vedere tehnic, aducând gradat aceste secțiuni laolaltă până când ajung să stăpânească întreaga bucată. Secțiunile sunt bazate pe unități semnificative, legate de structura formală a piesei, de complexitatea ei tehnică și de dificultățile muzicale. Se poate ca repetiția acelor mici secvențe de dificultate să continue până aproape de clipa spectacolului. Muzicienii adoptă o paletă largă de strategii de practică pentru a stăpâni părțile dificile din punct de vedere tehnic, multe dintre aceste strategii fiind legate de specificul unui instrument. O strategie comună este să cânte foarte lent, până înțeleg complexitatea unei secțiuni, ajungând apoi treptat la viteza normală.⁵

De obicei, practica începătorilor nu este foarte eficientă. Adesea, ei nu au o concepție auditivă a piesei pe care o învață, așa că nu-și pot da seama când greșesc. Tind să cânte bucata de la un cap la altul, mai degrabă decât să se concentreze pe secțiunile dificile sau se opresc atunci când greșesc și o iau de la cap. Acest lucru este neproductiv, pentru că se poate să nu mai ajungă niciodată să exerseze părțile de final ale piesei. Atunci când își dau seama că au făcut o greșală, tind să corecteze exclusiv nota greșită și să treacă mai departe sau corectează doar o secțiune minusculă, poate o jumătate de măsură. Inițial, novicii tind să se axeze mai mult pe înălțime decât pe ritm. Pe măsură ce le crește nivelul de expertiză, încep să recunoască secțiunile dificile și să se concentreze pe ele, adoptând o serie de strategii pentru a le stăpâni; la fel ca și profesioniștii, ajung să se concentreze mai mult pe interpretarea muzicii.⁶

Pentru a se perfecționa, muzicienii se bazează pe reacția auditivă generată de sunetele pe care le produc. Ei își evaluează constant progresul atât în timpul practicii, cât și în timpul spectacolului. Știu ce vor să înfăptuiască și își măsoară progresul cu

acest ideal în minte. Novicii, din contră, cel mai adesea nu au o idee clară a ceea ce vor să atingă. Mai ales în stadiile inițiale ale procesului de învățare, ei se bazează pe profesori să le spună dacă au progresat. În zilele noastre, totuși, disponibilitatea crescută a înregistrărilor muzicale și posibilitatea de a te înregistra singur facilitează monitorizarea progresului, luând în considerare și perspectiva publicului.

Pentru muzicienii occidentali, timpul petrecut exersând tinde să crească direct proporțional cu nivelul de expertiză, pentru că repertoriul se mărește și devine mai complex. Însă odată statutul profesional atins, timpul petrecut exersând cu alții și dând spectacole crește, în schimb cel alocat practicii individuale scade. Timpul petrecut exersând depinde de instrument și de genul muzical. Pianistii clasici și interpreții la instrumente cu coarde exersează cel mai mult, în timp ce interpreții vocali de muzică clasică tind să-și înceapă educația formală mai târziu. Motivul îl constituie, în parte, faptul că instrumentele și genurile muzicale au exigențe tehnice și de repertoriu diferite. Muzica pop este mai puțin riguroasă din punct de vedere tehnic, așa că presupune mai puțină practică. De asemenea, melodiile pop tind să fie scurte și repetitive.

Practica nu este întotdeauna plăcută. Ea poate dispăcea chiar și muzicienilor profesioniști, deși recunosc că e necesară. De exemplu, Nigel Kennedy, violonistul de faimă internațională, a declarat într-un interviu că, atunci când face exerciții de rutină ca să-și mențină tehnica, se uită la emisiuni la televizor, pentru că acest gen de practică nu-i solicită intens atenția. Începătorii adesea descriu practica ca fiind plictisitoare și încearcă să evite exercițiul folosindu-și timpul, spre exemplu, pentru îngrijirea instrumentului, pentru a căuta muzică sau organiza un stand de muzică. Pot fi ușor distrași. Cei care exersează rar tind să abandoneze cântatul,

în timp ce persoanele care exersează eficient prezintă toate șansele să continue.

Dezvoltarea abilităților creative

Improvizația în cadrul unui gen muzical stabilit, de exemplu jazz sau muzică barocă, necesită, de asemenea, practică. La început, când învață să improvizeze, muzicienii pot memora fragmente scurte, copiate din înregistrări sau dezvoltate de ei înșiși. Treptat, pornind de la acestea, își vor putea dezvolta stilul personal și vor putea improviza liber. Compoziția se poate naște din improvizație, deși acest lucru nu e mereu valabil.

De obicei, compoziția este percepută ca necesitând un grad mai mare de creativitate decât improvizația, în parte ca urmare a naturii ei permanente, comparativ cu improvizația. Procesul compozițional e similar la copii, tineri și compozitori profesioniști. Deși natura exactă a procesului creativ rămâne încă un subiect de dezbatere, este unanim acceptat faptul că acesta necesită timp, atât din punctul de vedere al perioadei extinse de instruire necesare pentru dezvoltarea unor abilități de nivel înalt, cât și din punctul de vedere al timpului folosit pentru creația propriu-zisă. În general, procesele implicate sunt următoarele: pregătirea (strângerea informațiilor relevante, evaluarea problemei inițiale), incubarea (timpul necesar pentru analizarea problemei, activități ludice asociate cu aceasta), iluminarea (o revelație, derivare a unei soluții) și verificarea (sistematizarea și adaptarea soluției, ceea ce poate conduce din nou la stadiile de pregătire și de incubare). Constrângerile externe – sarcina de lucru cerută de un compozitor profesionist sau instrucțiunile date de profesor – furnizează cadrul. Un asemenea cadru este nu numai folositor, ci și necesar, însă un cadru prea strâns poate limita creativitatea.

Interpretarea din memorie

Muzicienii clasici profesioniști trebuie adesea să execute din memorie bucăți muzicale de lungimi considerabile. Pentru mulți, acest lucru provoacă anxietate. De obicei, odată ce au ajuns să stăpânească o piesă din punct de vedere tehnic, muzicienii și-o pot aminti aproape integral cu ajutorul memoriei auditive (cunoscând sunetul), chinestezice (mișcare) și vizuale (amintindu-și unde sunt notele pe pagină). Cu privire la memoria vizuală, există o anecdotă: o pianistă care se baza, în parte, pe memoria vizuală, s-a oprit din cântat în timpul unui concert și i-a cerut unui spectator din primul rând să nu mai urmărească partitura, pentru că notele erau așezate diferit în pagină față de versiunea de pe care o învățase ea și asta îi perturba interpretarea. Aceste tipuri de memorie automată, auditivă, chinestezică și vizuală nu sunt sigure și îl pot trăda pe muzician în timpul unui concert, mai ales dacă acesta încearcă să se gândească la ce urmează. Asta din cauză că memoria nu este supusă controlului conștient. Pentru ca memoria să fie sigură, muzicianul trebuie să aibă în minte o schemă a structurii piesei. Fără ea, în anumite forme muzicale, de pildă în rondouri, unde tema principală se repetă periodic, dacă nu există o cunoaștere conștientă a ordinii și a punctelor de ieșire pentru fiecare dintre subteme, muzicianul ar ajunge să repete muzica *ad nauseum*. Cu toate aceste dificultăți, v-ați putea întreba de ce muzicienii interpretează fără partitură. Răspunsul se regăsește în faptul că așa este tradiția, dar și pentru că astfel se îmbunătățește comunicarea cu publicul. Problemele legate de memoria muzicală nu îi afectează doar pe muzicienii clasici. Și cântăreții de muzică pop uită adesea versurile. De exemplu, Barbra Streisand, în timpul unui concert la New York, în Central Park, în anul 1967, a uitat versurile unui cântec, ceea ce a făcut-o să evite cântatul în public pentru aproape trei decade. YouTube poate oferi multe alte

exemple similare, a se vedea Elvis, Miley Cyrus, Adele, Beyoncé sau Mariah Carey.

Motivație și oportunitate

Motivația joacă un rol crucial în dezvoltarea expertizei muzicale, ca urmare a gradului înalt de dedicare cerut. Când copiii mici se implică în muzică, familia poate identifica acest interes și potențial al copiilor și decide să îi susțină, deși în anumite părți ale lumii, unde producerea de muzică reprezintă o activitate la care participă toată comunitatea, ca parte integrantă a ritualurilor culturale și a vieții de zi cu zi, copiii sunt incluși firesc în această activitate și nu există metode de identificare a celor cu aptitudini muzicale deosebite.⁷ Există câteva excepții – de exemplu, populația Kaulong, o civilizație agrară din Papua Noua Guinee, care distinge între copii, având standarde mult mai ridicate pentru cei care se bucură de tratament special; la fel, grioții Wolof din Senegal (n.t.: *griot* – istoric, povestitor, muzician sau poet din Africa Occidentală, păstrător al tradiției orale a comunității), care identifică printre copiii de parte bărbătească pe cei considerați mai talentați. Acești copii sunt luați sub protecția unui bărbat din familie și instruiți până când ajung să fie îndeajuns de pricepuți pentru a putea participa la festivaluri.

În culturile occidentale, copiii hotărăsc împreună cu familiile lor dacă și când ar trebui să înceapă studiul unui instrument și care ar fi acela. Factorii care contribuie la alegerea unui instrument sunt complecși și includ disponibilitatea, genul, vederile părinților, influența școlii, prietenii, înclinațiile și pasiunile. Există și prejudecăți legate de gen în alegerea unui instrument. Fetele tind să prefere instrumentele de talie mică, care produc sunete înalte, în timp ce băieții le preferă pe cele de dimensiuni mai mari,

cu sunete de înălțime mai mică; totuși, fetele se arată mai puțin inhibate în alegerea unui instrument perceput ca „masculin”. Diferențele cauzate de gen sunt prezente și în muzica pop, unde fetele sunt cel mai adesea vocaliste, iar băieții sunt instrumentaliști. În general, băieții sunt implicați în cântatul la instrumente electronice sau la cele care au de a face cu tehnologia. Dacă știți să cântați la un instrument, cum l-ați ales? Ce anume v-a influențat decizia? A avut alegerea dumneavoastră vreun impact asupra felului în care vă percepeau ceilalți?

Copiii au motivații diferite când vine vorba despre muzică. Există o serie de cauze pentru aceste diferențe. Unele țin de copii, în special de cât de mult iubesc muzica și în ce măsură își dezvoltă o identitate unde se văd pe ei înșiși ca muzicieni. Muzica devine parte din viața socială a anumitor tineri, au prieteni cu aceleași interese și cu care le place să cânte împreună. Adoră provocările pe care le oferă muzica, au dezvoltat o serie de strategii de practică eficiente și cred în abilitățile lor muzicale.⁸ În general, au familii care le oferă sprijin practic și le pun la dispoziție resurse. Mulți vor continua să se implice în activități muzicale tot restul vieții, în calitate de amatori; câțiva vor deveni muzicieni profesioniști. Cei care vor dobândi faimă internațională tind să înceapă să cânte la o vârstă foarte fragedă, au părinți extraordinar de dedicați, care fac totul pentru a facilita dezvoltarea muzicală a copilului, uneori chiar în detrimentul celorlalți copii din familie și au așteptări foarte mari. Caută cei mai buni profesori și se asigură că cel mic beneficiază de orice oportunitate posibilă. Copiii înșiși petrec mult timp exersând, iar muzica devine punctul central al vieții lor.

Cum profesorii nu pot învăța în locul elevilor, ci doar sprijini procesul de învățare, o parte semnificativă a rolului lor constă în a induce dragostea pentru muzică și a inspira. În stadiile inițiale

ale învățării, profesorii trebuie să fie relativ necritici, pentru ca procesul să fie distractiv. Mai târziu, când elevii se implică serios în studiul muzicii, ei au nevoie de profesori care să le fie model și care să le ofere constant o critică constructivă, ajutându-i să se perfecționeze. Relația profesor-elev este esențială în clădirea și menținerea motivației elevului de a continua să cânte la un instrument. Motivația este sporită dacă elevii și profesorii au țeluri similare. Foarte importante sunt repertoriul de studiu, dacă accentul se pune pe rezultatele muzicale, dacă este evidențiată tehnica (game, exerciții) sau susținerea unor examene și dacă profesorul încurajează participarea în ansambluri, ca să poată fi dezvoltate prietenii. Măsura în care profesorul reușește să comunice și să colaboreze cu părinții este, de asemenea, importantă.⁹ Cum atitudini și emoții sunt deprinse laolaltă cu muzica, modalitatea de predare poate avea consecințe pozitive sau negative. De exemplu, elevii pot pleca de la oră cu mesajul că lecțiile de muzică sunt dezagreabile și ei nu sunt deloc buni în acest domeniu.

Datorită progresului tehnologic, este mult mai ușor în zilele noastre să înveți să cânti la un instrument fără o instruire formală. Cei care vor să învețe pot fi autodidacți, își pot construi o strategie de practică după înregistrări, site-uri de socializare sau pot folosi instrucțiuni din cărți de dezvoltare personală. Se pot alătura unei comunități de practică, unde educația instrumentală constituie o parte a unei experiențe muzicale mai largi, cum ar fi un grup folk. Pot învăța într-un context informal, printr-o combinație de învățare din greșeli, repetiție, urmărirea altor interpreți și obținerea unor sfaturi de la ei, citit și ascultat. Au apărut recent o mulțime de oportunități de a învăța să cânti la un instrument, folosind o varietate de programe pe calculator, site-uri sau alte tehnologii interactive.

Nu toată lumea care începe să studieze un instrument va persevera. Există multe motive pentru asta. Se poate ca persoanele

respective să prefere activitățile non-muzicale, să li se pară că durează prea mult să observe un progres, să nu le placă să exerseze, să le lipsească încrederea în potențialul lor muzical, să nu aibă o identitate muzicală sau o viață socială care să includă muzica, să nu le placă să apară în public, să fie presați de colegi să renunțe, să nu aibă niște părinți care susțin acest demers sau să le lipsească resursele financiare pentru a continua. În ansamblu, există o paletă largă de factori complecși, interacționând unul cu celălalt, care determină motivația de a începe și de a continua studiul unui instrument.¹⁰ Unii oameni regretă mai târziu că au renunțat și se apucă din nou de cântat la un instrument.

În cazul dumneavoastră, ce factor a fost important pentru menținerea interesului în domeniul de expertiză ales? Ați luat parte vreodată la alte activități, la care ulterior ați renunțat? Dacă da, de ce s-a întâmplat acest lucru? În ce măsură reflectă experiențele dumneavoastră pe cele rezumate anterior?

Interpretarea în public

Concertele joacă un rol-cheie în viața muzicienilor – fie că sunt amatori sau profesioniști –, iar aceștia petrec multe ore pregătindu-se pentru ele. Muzicienii profesioniști recunosc că elementul esențial pentru o reprezentare de succes este comunicarea cu publicul.¹¹ Ei știu că pregătirile lor trebuie să se asigure că elementele tehnice asociate numărului nu vor pune probleme, astfel încât să se poată concentra pe muzică și pe interpretarea ei. Mișcările pe care le fac muzicienii sunt foarte importante în comunicarea semnificației muzicale și de aceea se poate întâmpla ca aceste mișcări să fie exagerate.¹²

O dificultate pe care toți muzicienii trebuie să o depășească este tracul. Pentru muzicienii clasici, exigențele tehnice în muzică

au crescut în timp și publicul se așteaptă ca un concert live să fie la același nivel calitativ cu o înregistrare. Muzicienii se află constant și în atenția criticilor. Calitatea interpretării depinde de nivelul de expertiză al interpretului și de acuratețea pregătirii, dar poate fi afectată și de factori psihologici, cum ar fi credințele personale. Tracul nu îi afectează doar pe muzicienii clasici – de exemplu, Carly Simon nu a mai călcat pe o scenă timp de șapte ani după ce a leșinat din pricina nervilor înaintea unui concert în Pittsburgh, în anul 1981, iar cântărețul Donny Osmond a suferit ani la rând de atacuri de panică în timpul concertelor.

Există multe simptome fizice ale anxietății. Interpreții pot experimenta creșteri ale ritmului cardiac și respirator, tensiune la nivelul mușchilor, „fluturi” în stomac, gură uscată, palme transpirate, mâini reci, frisoane, nevoia frecventă de a urina, tulburări gastrointestinale și eliberarea de hormoni precum adrenalină (epinefrină) și cortizol.¹³ Recunoașteți vreunul dintre aceste simptome din timpul reprezentațiilor susținute de dumneavoastră – muzicale sau de alt fel? Mâini tremurânde, voce șovăielnică, buze umezite și respirația greoaie sunt implicate în cântatul la multe instrumente și pot avea un impact direct asupra prestației. De asemenea, anxietatea poate duce la o pierdere a concentrării și a memoriei. Nervozitatea poate avea, totuși, și efecte benefice. Pregătește corpul pentru cerințele următoarei sarcini de îndeplinit și crește motivația și concentrarea, mai ales în cazul interpreților cu experiență. Este important de diferențiat între tracul (anxietatea) debilitant și cel de natură adaptivă (care facilitează).

În cazul oricărui individ, nivelul tracului variază pe baza interacțiunilor dintre:

probabilitatea interpretului de a experimenta anxietate (acest lucru poate depinde de gen, vârstă, credințe personale generale și de cele care țin de reprezentația respectivă);

probabilitatea ca muzica să fie bine interpretată (acest aspect ține de procesul de pregătire, dificultatea sarcinii de îndeplinit și valoarea atribuită acesteia, precum și de strategiile de gestionare a anxietății);

caracteristicile mediului specific în care va avea loc interpretarea (prezența publicului, gradul de expunere și caracteristicile sălii de concert).

Cei mai mulți muzicieni dezvoltă strategii de gestionare a anxietății. Se concentrează pe menținerea unei atitudini pozitive și pe reducerea importanței percepute a prestației respective. De exemplu, excitarea fiziologică poate fi controlată prin dobândirea unor strategii de relaxare; anxietatea cognitivă poate fi redusă prin afirmații pozitive („Sunt bine pregătit”) și întreruperea gândurilor negative; iar anxietatea indusă de dificultatea sarcinii de îndeplinit poate fi diminuată prin alegerea unui repertoriu adecvat, care să fie realist și pe măsura abilităților interpretului. La un nivel mai general, muzicienii se pot asigura că sunt sănătoși din punct de vedere fizic și duc o viață care nu le crește nivelul de stres. Figura 7.1 arată o schemă cronologică legată de reprezentare și pregătirea ei.

Cerințele fiziologice ale învățării unui instrument

Interpretarea muzicală poate fi adesea foarte solicitantă din punct de vedere tehnic. De aceea, pe lângă stresul psihologic, poate genera și stres fizic. Deteriorarea fizică și musculo-scheletică poate apărea ca rezultat al folosirii repetitive a acelorași mușchi sau al unei posturi corporale incorecte în timpul lungilor ore de practică. Acest lucru a făcut ca unii muzicieni să nu mai poată interpreta. Problema este deja binecunoscută, iar organizațiile

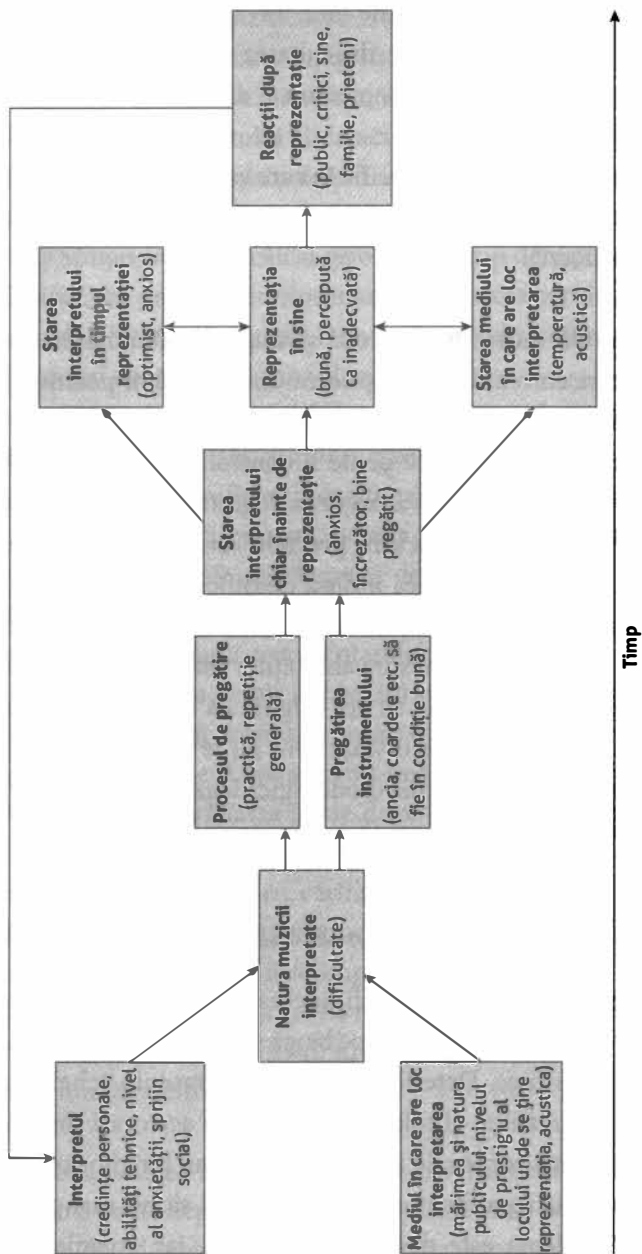


Figura 7.1. Model al interpretării în public

care instruiesc artiști profesioniști au început să ia măsuri pentru ca tinerii muzicieni să evite asemenea neajunsuri. De asemenea, muzicienii profesioniști sunt expuși unor elemente de stres pe care trebuie să învețe să le gestioneze, printre care zgomotul, programe de lucru neobișnuite, iluminare insuficientă și condiții precare de mediu, călătorii dese. Specialiștii în medicina muzicii îi sfătuiește pe cei care vor să ajungă muzicieni profesioniști să se gândească la cum vor lucra și să pună la punct o serie de strategii fiziologice preventive, având în același timp grijă de starea lor generală de sănătate.¹⁴

Concluzii

Procese care stau la baza dezvoltării unui nivel înalt de expertiză muzicală sunt universale și aplicabile în cadrul tuturor culturilor. Toate cer timp, efort și angajament, însă impactul acestora depinde de natura muzicii și de tradițiile culturale care țin de crearea și interpretarea muzicii. Pentru ca angajamentul lor să rămână consecvent, tinerii muzicieni trebuie să iubească muzica, să aibă o identitate muzicală pozitivă, încredere în sine, o viață muzicală socială, să le placă să cânte în public și să aibă parte de sprijinul prietenilor, al părinților și al profesorilor. Cei care ating cele mai înalte niveluri tind să înceapă studiul la o vârstă foarte fragedă și să aibă multe ore de practică. Deși s-a dovedit importanța practicii, nu există un raport perfect între numărul de ore petrecute exersând și nivelul de expertiză atins, întrucât ceea ce contează rămâne calitatea practicii. Eficiența acesteia pare să crească pe măsură ce devenim mai experimentați. În mod similar, cei angajați în activități muzicale de creație au nevoie de o lungă perioadă de timp pentru a-și dezvolta nivelul de expertiză și depun un nivel considerabil în acest sens.

Muzicienii profesioniști sunt supuși unor presiuni imense. Interpretarea lor este evaluată de public și de către critici, iar reprezentațiile live sunt apreciate în timp real și comparate cu înregistrările. Aceste circumstanțe pun o considerabilă tensiune psihologică și fiziologică pe muzicieni. Cei care vor să devină muzicieni profesioniști trebuie să fie conștienți de aceste aspecte și să facă demersuri pentru asigurarea unei bune sănătăți fizice și psihologice.

8

Beneficiile muzicii asupra abilităților intelectuale

Impactul activităților muzicale asupra abilităților intelectuale a constituit subiectul multor studii științifice. Acestea s-au bazat pe o gamă largă de metode de cercetare. Cercetarea timpurie a încercat să exploreze relația dintre abilitățile muzicale și alte abilități intelectuale, de exemplu muzica și matematica. S-au făcut, de asemenea, comparații între muzicieni și non-muzicieni. Problema acestor metode de cercetare este că nu au putut demonstra o relație de cauzalitate. Această relație poate fi explorată prin studii de intervenție experimentală, unde eficiența și randamentul participanților la activități muzicale într-un alt domeniu – matematica, de exemplu – sunt comparate cu cele ale non-participanților. Totuși, intervențiile experimentale diferă la nivelul duratei, al parametrilor de evaluare a rezultatelor și al vârstei participanților. Aceste discrepanțe pot produce rezultate contradictorii. Cercetarea calitativă, incluzând interviuri, grupuri-țintă, studii

etnografice și de caz, ne poate oferi o perspectivă mai profundă asupra experiențelor celor implicați, însă nici această abordare nu poate dovedi cauzalitatea.

Studii recente în neuroștiință au avut un rol important în identificarea felului în care cortexul cerebral se modifică sub acțiunea unor stimuli externi și a activităților de învățare în care suntem angajați. O implicare activă în muzică prezintă un impact semnificativ asupra structurii și funcțiilor creierului. Schimbările reflectă ceea ce s-a învățat și cum s-a învățat și influențează gradul de transferabilitate a abilităților dezvoltate către alte activități. Transferul celor învățate dintr-un domeniu în altul depinde de similitudinile dintre procesele implicate. Anumite abilități muzicale sunt mai transferabile decât altele. Printre acestea, se numără procesarea perceptuală a sunetului, dezvoltarea abilităților motorii fine, sensibilitatea emoțională, concepții ale relațiilor dintre materiale scrise și sunet și memorarea unei cantități extinse de informații. Alte beneficii aduse abilităților intelectuale țin de calități mai generale, spre exemplu autoreglarea, persistența. Acest capitol oferă un raport sumar despre impactul producerii de muzică asupra abilităților intelectuale, sintetizând rezultatele studiilor efectuate în tradiții de cercetare diferite.¹ Înainte de a trece în revistă rezultatele, gândiți-vă o clipă la propriile dumneavoastră activități muzicale. De care beneficii intelectuale – dacă e cazul – credeți că ați beneficiat în urma participării la activități muzicale? Pe măsură ce citiți capitolul, gândiți-vă în ce grad reflectă acesta rezultatul studiilor propriilor dumneavoastră experiențe.

Percepția auditivă și abilitățile lingvistice

După cum am văzut în Capitolul 2, procesarea vorbirii și cea a muzicii apar automat și sunt strâns legate între ele. Deși natura

exactă a acestei relații rămâne încă subiect de dezbateră, este clar că persoanele angajate în activități muzicale în primii ani de viață dezvoltă abilități neuronale superioare, ceea ce influențează procesarea limbajului. Aceste schimbări pot apărea foarte repede, chiar în opt săptămâni după începerea activității muzicale.²

Muzicieni de toate vârstele procesează înălțimea, informația ritmică și emoțiile din voce mai eficient decât non-muzicienii. În ce măsură pot face acest lucru depinde de nivelul de educație muzicală și de natura acesteia.³ Aceste abilități îmbunătățite de percepție au un rol în dezvoltarea limbajului.⁴ Muzicienii sunt mai buni la perceperea discursului atunci când este însoțit de zgomot sau e dificil de auzit și sunt mai eficienți în emiterea unor judecăți de valoare despre gramatică, când vine vorba de pronunțarea corectă a unor cuvinte cu grafie neregulată și de memorarea versurilor și a unor scurte fragmente de discurs. Au un vocabular mai extins și, în anumite cazuri, dovedesc o înțelegere mai adâncă a unor pasaje de text complicate.¹

Copiii mici și cei de vârstă școlară cu educație muzicală prezintă abilități neuronale mai dezvoltate din punctul de vedere al procesării sunetului și se pot concentra mai bine pe stimulii sonori și diferenția între ei.⁵ În cadrul unui studiu, treizeci și doi de copii cu vârsta de opt ani au fost înscriși fie la cursuri de muzică, fie la cursuri de pictură, timp de șase luni. Copiii înscriși la cursuri de muzică, nu și de pictură, au dovedit abilități superioare de diferențiere a înălțimii sunetelor în vorbire. Șase luni de instruire muzicală au influențat dezvoltarea proceselor neuronale, ceea ce a dovedit că perioade relativ scurte de educație muzicală au consecințe semnificative asupra funcției limbajului și creează o sensibilitate mărită la procesarea înălțimii sunetului în context lingvistic.⁶ În ansamblu, cei implicați activ în producerea de muzică sunt mai buni la procesarea sunetelor din vorbire și au o mai

mare sensibilitate fonologică (abilitatea specifică de concentrare asupra unor sunete individuale, foneme, din cuvintele vorbite) decât cei neimplicați. Cu cât expunerea la producerea activă de muzică este mai timpurie și durata participării mai extinsă, cu atât e mai mare impactul. Transferul acestor abilități este automat și cercetarea actuală sprijină ideea că acest lucru nu contribuie doar la dezvoltarea limbajului, ci și la îmbunătățirea abilității de a scrie și de a citi.⁷

Dezvoltarea abilităților de a scrie și de a citi

Sensibilitatea fonologică reprezintă un precursor important al cititului timpuriu și facilitează decodarea cuvintelor. Este strâns legată de abilitățile auditive. Înțelegerea unui text presupune aptitudini elementare de decodare a cuvintelor, precum și procese cognitive superioare, cum sunt memoria și atenția. S-a dovedit existența unor relații între activitatea muzicală și diverse abilități legate de scris și citit, inclusiv memoria verbală și auditivă de scurtă durată. Cu toate acestea, datele care țin de cititul propriu-zis nu au fost pe deplin dovedite. Anumite studii au relevat impactul puternic al muzicii, altele nu au găsit probe relevante. Motivul îl reprezintă probabil faptul că muzica nu a constituit mereu centrul de interes al acestor studii, unele s-au ocupat de educația artistică în general. Acolo unde studiile de intervenție au fost strict monitorizate, impactul asupra cititului a fost în general pozitiv.⁸ De asemenea, diferențele de rezultat pot fi explicate prin tipul de educație muzicală și vârstele și nivelurile diferite de citit ale copiilor participanți. În cazul în care copiii sunt deja cititori experimentați, atunci intervențiile muzicale vor avea un impact limitat sau deloc. Atunci când înveți să citești, abilitățile fonologice pot fi importante într-un stadiu incipient, îmbunătățite de

scurte perioade de implicare în activități muzicale; în schimb, pentru decodare se poate să fie necesare perioade mai lungi de educație muzicală, deși anumite studii au arătat o îmbunătățire a înțelegerii textului citit, dar nu și a capacității de decodare.⁹

Studiile au arătat cum copiii care întâmpină dificultăți cu cititul au beneficiat de pe urma participării la activități muzicale, mai ales când acestea s-au concentrat pe ritm. Sincronizarea ritmică (abilitatea de a-ți coordona mișcările cu un ritm exterior) pare să fie deosebit de importantă în susținerea procesului de învățare și în dezvoltarea funcțiilor executive, care joacă un rol important în citire.¹⁰ Aceste aspecte vor fi dezbătute mai târziu în cadrul acestui capitol.

În cazul în care activitățile muzicale includ învățarea și citirea notelor, se poate produce un transfer spre citirea textului. Una dintre posibilele explicații ale îmbunătățirii abilității de a citi, în urma activităților muzicale, este legată de cântat, care implică un text predictibil și segmentarea cuvintelor în silabe, pentru ca versurile să se sincronizeze cu muzica sau cu alte structuri recunos-cibile. Alte explicații verosimile țin de schimbările de concentrare și de motivare izvorâte din necesitatea de a-ți menține constant atenția trează și de perseverența cerută pentru a-ți îmbunătăți in-terpretarea.

Deși natura exactă a relației dintre educația muzicală și abi-litatea de a citi nu este cunoscută încă pe deplin, apar constant dovezi care arată că exercițiul muzical ce facilitează dezvoltarea abilităților ritmice și de recunoaștere a înălțimii sunetelor mij-locește, de asemenea, o mai mare fluentă la citit, ceea ce duce la o îmbunătățire a înțelegerii textului. Exercițiul ritmic pare să fie deosebit de important, mai ales pentru cititorii de nivel scăzut sau dislexici, care tind să întâmpine dificultăți în menținerea tempo-ului.

Memorie auditivă și vizuală

Educația muzicală poate îmbunătăți memoria auditivă, nu doar pentru sunete și structuri muzicale, ci și pentru pasaje în proză, șiruri de numere, liste de cuvinte sau grupuri de sunete aleatorii și scurte fragmente de vorbire.¹¹ Copiii care au primit educație muzicală dezvoltă strategii de memorie eficiente de folosit pentru materialul verbal. Motivul poate fi acela că producerea de muzică necesită o permanentă monitorizare a fragmentelor de informație purtătoare de sens, cu scopul de a organiza notele individuale în fraze melodice pertinente, care posedă o structură metrică analoagă accentuării anumitor silabe în cadrul limbajului.

Deși educația muzicală poate îmbunătăți memoria auditivă, impactul acesteia asupra memoriei vizuale nu este dovedit pe deplin. Cum muzica se bazează în primul rând pe procesarea auditivă, nu există nici un motiv pentru care muzicienii să aibă și o memorie vizuală mai bună. Orice impact asupra memoriei vizuale ar trebui să depindă de tipul de activitate muzicală în care este angajat individul și de gradul în care această activitate impune citirea notațiilor muzicale.¹

Gândire spațială și performanță în matematică

Relația dintre muzică și gândirea spațială a fost adusă în atenția publicului larg prin așa-numitul efect Mozart. Acesta pretindea că zece minute de ascultare a muzicii lui Mozart îmbunătățesc gândirea spațială, unul dintre elementele testelor de IQ. În consecință, au apărut CD-uri cu muzică de Mozart destinate bebelușilor, în ideea că ascultarea acestora le-ar crește nivelul de inteligență. În acea perioadă, eu colaboram la o emisiune a BBC-ului, transmisă în direct, „Tomorrow's World” („Lumea de

măine”), în care mai mult de 6000 de copii, cu vârsta de zece ani, au fost puși să asculte fie zece minute de Mozart, fie grupurile pop Blur sau Oasis, fie pe mine însumi vorbind despre experimente psihologice. În continuare, copiii au avut de rezolvat două probleme de gândire spațială. Deloc surprinzător, nu a existat nici o diferență statistică între rezultatele copiilor, în raport cu ce ascultaseră înainte, deși copiii care ascultaseră muzică pop au obținut rezultate puțin mai bune, fie pentru că muzica le plăcuse mai mult, fie pentru că natura ei vivace le crescuse nivelurile de excitare și de concentrare. În ansamblu, muzica lui Mozart nu are un impact anume asupra IQ-ului, deși poate crea niveluri optime de excitare, care pot susține concentrarea în timpul rezolvării anumitor sarcini de lucru.

Studiile care s-au ocupat de impactul muzicii asupra gândirii temporal-spațiale au stabilit că abilitățile spațiale ale muzicienilor sunt mai dezvoltate decât cele ale non-muzicienilor, printre acestea numărându-se rotația mentală, teste de identificare visuo-spațială și timpul de reacție într-o varietate de teste de atenție vizuală. Muzicienii sunt mai buni la a potrivi un set de cuburi colorate după o imagine vizuală, au o memorie mai bună a desenelor cu linii și sunt mai exacti când li se cere să marcheze centrul unei linii orizontale sau să determine orientarea unei linii. Deși aceasta nu arată în mod necesar că educația muzicală este cea care a dus la îmbunătățirea respectivelor abilități, întrucât se poate ca acestea să fi fost deja foarte bine dezvoltate¹, instrucția muzicală generală, incluzând interpretarea vocală, mișcarea, cântatul la instrumente de percuție sau lecțiile de pian pot ajuta copiii să-și dezvolte abilitatea spațială. Rezultatele a cincisprezece studii¹² au relevat o „puternică și de netăgăduit” legătură, educația muzicală ducând la o îmbunătățire dramatică a parametrilor spațio-temporali. În plus, implicarea în activități muzicale de la o

vârstă fragedă pare să fie importantă. Alte cercetări au conchis că educația muzicală prezintă beneficii consistente pentru abilitățile de gândire spațio-temporală.¹³

În trecut s-a presupus existența unei puternice legături între muzică și matematică, în parte pentru că muzicienii sunt constant puși în situația de a folosi procese cvasi-matematice ca să împartă timpii și să traducă notația ritmică în sunet. Cu toate acestea, dovezile care să susțină această ipoteză sunt neconcludente, iar unele chiar o infirmă. Nu s-au găsit decât puține legături între matematică și abilitățile muzicale¹⁴, iar studiile experimentale efectuate pe copii mici au fost neconcluzive¹⁵. Un motiv îl poate constitui faptul că instrucția muzicală este asociată cu anumite aspecte ale matematicii, dar nu cu toate. În ciuda acestui fapt, utilizarea muzicii pentru a încuraja în mod conștient înțelegerea fracțiilor a avut un oarecare succes.¹

Dezvoltarea intelectuală

Studiile timpurii privind implicarea în activități muzicale și dezvoltarea intelectuală s-au concentrat asupra relației dintre cele două. Cercetarea a ignorat, în schimb, direcția cauzalității, astfel încât s-au găsit voci care să susțină că cei mai inteligenți copii sunt atrași de muzică, ceea ce explică relațiile pozitive. Într-adevăr, există dovezi cum că persoanele care încep să studieze un instrument muzical dispun deja, de dinainte, de abilități intelectuale superioare, însă acest lucru nu reprezintă o regulă. Cum lecțiile de muzică implică de obicei costuri, un asemenea demers este adesea legat de statutul socio-economic al familiei. Totuși, muzicienii, copii sau adulți, tind să aibă abilități intelectuale superioare chiar și atunci când statutul social și economic e luat în considerare – dar și aici există excepții.¹⁶

Prima cercetare intervențională studiind impactul muzicii asupra dezvoltării intelectuale a fost realizată în anul 1975. Ea a arătat cum copiii care primiseră lecții de muzică după metoda Kodaly au obținut rezultate net superioare celor din grupul de control la trei din cinci întrebări de logică secvențială și la patru din cinci întrebări de gândire spațială dintr-un test de IQ. Nu au apărut diferențe la parametrii verbali, însă copiii din grupul experimental au dovedit abilități de citire superioare, obținând punctaje care s-au menținut neschimbate pentru următorii doi ani de școală.¹⁷ Într-un alt studiu, copiii au fost repartizați aleatoriu în patru grupuri, dintre care două au primit lecții de muzică (clape, vocal – după metoda Kodaly) timp de un an, în timp ce grupurile de control fie au fost instruite într-o activitate artistică alta decât muzica (teatru), fie nu au primit deloc lecții. Toate patru grupurile au arătat creșteri ale IQ-ului, așa cum era de așteptat în intervalul respectiv, însă grupurile implicate în activități muzicale au înregistrat creșterile cele mai semnificative. Copiii din grupurile de control au avut o creștere medie de 4,3 puncte, în timp ce aceea a grupurilor muzicale a fost de 7 puncte. La toate, mai puțin două, dintre cele douăsprezece secțiuni ale testului, grupurile muzicale au obținut un punctaj superior. Cele mai mari îmbunătățiri le-au înregistrat grupurile muzicale în ceea ce privește cei patru indici care măsurau abilitatea verbală, abilitatea spațială, procesarea vitezei și atenția.¹⁸ Deși există și alte studii care să confirme aceste rezultate, impactul nu este întotdeauna menținut după încetarea instrucției muzicale.¹ În plus, copiii care sunt mai dedicați și petrec mai mult timp studiind muzica tind să fie mai predispuși la schimbare.¹⁹

Una dintre problemele-cheie pe care cercetarea aceasta le aduce în prim-plan este natura activității muzicale care produce schimbarea. Intervențiile muzicale întreprinse s-au bazat pe o

varietate de activități muzicale, unele oferind o educație muzicală generală, altele concentrându-se pe învățarea unui instrument. Nu știm, în momentul de față, dacă anumite activități muzicale sunt mai benefice decât altele, dar este clar că o instrucție de slabă calitate, căreia îi lipsește structura și care pornește cu așteptări reduse, nu poate produce rezultate pozitive.

Funcția executivă și autoreglarea

Una dintre explicațiile privind impactul activităților muzicale asupra abilităților intelectuale se bazează pe rolul de mediere al funcției executive și al autoreglării. Funcțiile executive sunt legate de memoria de lucru (structuri și procese folosite pentru stocarea și gestionarea temporară a informației) și implică controlul conștient al acțiunilor, al gândurilor, al emoțiilor și al abilităților generale, cum sunt planificarea, capacitatea de a ignora informația irelevantă, de a inhiba reacțiile automate incorecte și de a rezolva probleme. Funcțiile executive includ și flexibilitatea cognitivă – abilitatea de adaptare la cerințe de lucru noi sau în schimbare. Funcțiile executive sunt localizate cu precădere în cortexul frontal.

Cântatul la un instrument sau cântatul vocal, mai ales într-un ansamblu, necesită multe abilități secundare asociate cu funcția executivă, printre care atenția susținută, comportament orientat spre îndeplinirea scopurilor și flexibilitatea cognitivă. Practica muzicală formală presupune o provocare cognitivă, atenție controlată pentru perioade lungi de timp, stocarea unor pasaje muzicale în memoria de lucru sau codificarea lor în memoria de lungă durată, precum și decodarea partiturilor muzicale și transpunerea lor într-o reprezentare abstractă a mișcării. Aceste activități au la bază funcții cognitive complexe, ilustrate de imagistica neuronală.¹

Studiile privind relațiile dintre producerea activă de muzică și funcții executive îmbunătățite, efectuate pe adulți, au arătat superioritatea anumitor funcții executive la muzicieni, în comparație cu non-muzicienii, de exemplu la testele spațiale non-verbale, testele de numire auditivă și vizuală a culorii, atenția vizuală, memoria de lucru, viteza de procesare și ignorarea materialului irelevant. Cortexul frontal al muzicienilor – zona creierului care este implicată în reglarea atenției, densitatea materiei cenușii – este superior celui al non-muzicienilor, iar nivelul de degenerare al acestuia este mai scăzut pentru persoanele vârstnice care participă la activități muzicale. În ansamblu, o implicare activă în producerea de muzică pare să prevină deteriorarea funcțiilor executive privind monitorizarea și planificarea.²⁰

Învățarea unui instrument muzical implică, de obicei, asocieri pozitive cu capacitatea memoriei de lucru, viteza de procesare și abilitățile de gândire critică, deși apar și excepții^{1,21} în cazul copiilor și al adolescenților, chiar și atunci când educația parentală și participarea la alte activități școlare sunt luate în considerare. Cei care participă la activități muzicale prezintă un volum mai mare de materie cenușie în cortexul temporal, occipital și insular. Aceste schimbări survenite în memoria de lucru sunt în general legate de numărul de ore petrecute săptămânal exersând. S-a dovedit, de asemenea, că muzica poate îmbunătăți abilitatea copiilor de a ignora informația irelevantă²² și poate produce schimbări în plasticitatea creierului funcțional. Deși în ansamblu, eventualul impact al instrucției muzicale asupra funcțiilor executive și relația ei cu coeficientul de inteligență reprezintă încă un subiect de dezbatere, este clar că anumite elemente ale funcțiilor executive sunt îmbunătățite de educația muzicală.

Realizări generale

Studiile privind participarea la activități muzicale și realizările generale se axează frecvent pe relația dintre cele două. Acest lucru este problematic, căci există o multitudine de factori echi-voci, printre care niște părinți încurajatori și un mediu familial care să susțină și să faciliteze educația. Se poate, de asemenea, ca programele de muzică să atragă elevi care au atins deja un nivel de excelență. Anumite studii efectuate pe eșantioane mari de elevi americani au arătat că cei care participă la activități muzicale tind să aibă rezultate mai bune decât colegii lor cu privire la mai multe aspecte școlare; dar și aici concluziile sunt neclare, în parte din cauza unor probleme de metodologie.¹ În colaborare cu autoritățile locale britanice, am examinat, împreună cu un coleg, progresul școlar al unui segment de elevi cu vârste între 11 și 16 ani; rezultatele au arătat că elevii care au învățat să cânte la un instrument se descurcau mai bine la șaisprezece ani decât s-ar fi putut prezice la unsprezece ani, pe baza rezultatelor lor generale până la acea vârstă. Cei care avuseseră parte de cea mai lungă perioadă de practică au prezentat și cel mai semnificativ progres.²³

De asemenea, rezultatele unor programe de muzică pentru copiii proveniți din medii foarte sărace au arătat un impact pozitiv al muzicii asupra realizărilor generale ale acestora. O cercetare recentă²³ a demonstrat o îmbunătățire semnificativă și constantă a rezultatelor participanților și adesea, deși nu întotdeauna, rezultate superioare față de cele ale grupurilor de comparație la matematică, citit și scris.

În ansamblu, copiii care primesc educație muzicală par să aibă avantaje în realizările școlare, chiar în limitele punctajului obținut la testele de inteligență. Se poate ca și motivația să fie importantă, căci e strâns legată de aspirații și percepții personale ale abilității. Implicarea activă în muzică poate îmbunătăți

percepția individului despre sine, ceea ce se poate transfera și în alte domenii de studiu, întărind motivația de a persevera. Spectacolele de muzică pot presupune călătorii în alte locuri, formarea unor noi prietenii și, în general, lărgirea orizonturilor și a aspirațiilor.²⁴ O altă posibilitate ar fi că persoanele care studiază muzica sunt mai conștiincioase decât cele care nu sunt implicate în acest gen de activități. Acest detaliu ar explica de ce elevii care iau lecții de muzică obțin rezultate mai bune la școală decât indică punctajul obținut la testele de IQ²⁵; totuși, acest lucru ar putea fi o consecință a faptului că astfel se dezvoltă obiceiul exercițiului constant și în care atenția este concentrată asupra unei anumite sarcini.

În ansamblu, rezultatele arată o relație benefică între producerea activă de muzică și nivelul realizărilor generale. Mai puțin clar e ceea ce se află la baza acestei relații. Se poate ca relația să fie facilitată de alți factori, cum ar fi transferul abilităților auditive, fonologice, spațiale și de memorare sau al celor legate de planificare, motivație și schimbarea aspirațiilor. Personalitatea poate juca și ea un rol. Muzicienii clasici occidentali tind să fie niște introverți, cărora le place natura solitară a practicii – natură care, în schimb, încurajează autonomia și independența în gândire. Muzicienii au, de asemenea, un nivel ridicat de conștiinciozitate și sunt deschiși la noi experiențe. Dificultatea constă în stabilirea gradului în care trăsăturile de personalitate influențează alegerea de a ne implica și de a continua o activitate muzicală sau dacă exigențele activității muzicale influențează dezvoltarea personalității. Cel mai probabil există o interacțiune între cele două.²⁵

Funcția cognitivă la adulți

Creșterea populației de vârstă înaintată în mare parte din lumea dezvoltată a dus la necesitatea identificării, pentru acest segment demografic, a unor posibile căi de menținere a sănătății și a stării de bine. Vârstnicii angajați activ în producerea de muzică au raportat o îmbunătățire în ceea ce privește atenția, concentrarea, memoria, învățarea și viteza de procesare.²⁶ Pentru ca aceste beneficii să fie perpetuate, activitatea muzicală trebuie să fie constantă, încetarea acesteia ducând la declin. După cum am văzut în Capitolul 5, activitatea muzicală poate atenua anumite simptome ale bolii Alzheimer. Poate ajuta la refacerea memoriei de lungă durată și poate îmbunătăți atât starea de spirit, cât și comportamentul.

Concluzii

În ansamblu, implicarea activă în producerea de muzică poate produce o serie variată de beneficii pentru abilitățile intelectuale. Printre acestea, se numără:

- percepția auditivă care, la rândul ei, susține dezvoltarea limbajului și abilitatea de a scrie și de a citi;
- abilități de memorie auditivă îmbunătățite;
- gândire spațială, care contribuie la anumite elemente matematice;
- îmbunătățirea coeficientului de inteligență;
- funcția executivă, implicată în inteligență și, în general, în educația de tip academic;
- autoreglarea, implicată în toate formele de învățare care necesită practică intensivă;
- succesul academic.

În clipa de față, nu știm care dintre activitățile muzicale determină aceste schimbări, însă știm că trebuie să fie vorba despre activități de calitate. Cele mai importante beneficii apar când aceste activități sunt continuate pentru un timp îndelungat, încep la o vârstă fragedă și implică un sentiment puternic de angajament din partea individului. Până azi, nu a fost examinat impactul genului, al diferențelor genetice (de exemplu, amuzia) și al altor diferențe individuale asupra schimbărilor produse în creier în relație cu activitățile muzicale. Se poate ca și experiențele muzicale anterioare educației formale să fie importante, după cum am văzut în Capitolul 3. Pentru menținerea motivației, activitățile muzicale trebuie să fie interactive și să ofere oportunități de dezvoltare a unor abilități noi, de interpretare în public și de obținere a unor premii sau recompense, alături de reacții pozitive. Aceste lucruri sunt valabile indiferent de vârsta participanților.

Lectură suplimentară

Puteți vedea papagali care se mișcă în ritmul muzicii, accesând următorul link:
www.youtube.com/watch?v=6JSDxgHOJw

În emisiunea BBC, „Tunes for tyrants”, Suzy Klein ilustrează rolul crucial pe care l-a jucat muzica în anii cei mai tulburi ai secolului XX în Rusia și în Germania. www.bbc.co.uk/programmes/b097f5vs

Puteți vedea exemple ale unor melodii de protest la www.youtube.com/watch?v=nVhND8rzqh4

Acest site YouTube include o gamă largă de imnuri de fotbal foarte diferite din întreaga lume. În general, ele reflectă caracteristicile muzicale ale țării de origine. www.youtube.com/channel/UCo1zeq0zxJHdk9mhC3ucC3w

Puteți vedea un videoclip cu Luciano Pavarotti interpretând *Nessun Dorma* la Cupa Mondială FIFA din 1990 la www.youtube.com/watch?v=V5moKfZ9Y2Q

Un videoclip cu Elton John cântând *Candle in the Wind* la înmormântarea prințesei Diana poate fi văzut la www.youtube.com/watch?v=DhQJUpThbZ4

Tema muzicală a emisiunii BCC „Music While You Work” poate fi ascultată la www.youtube.com/watch?v=RMEpjDFHN50

Pentru o istorie a psihologiei muzicii, vezi Deutsch, D. *Psychology of music, history, antiquity to the 19th century. Grove Music Online, Oxford Music Online*. Oxford: Oxford University Press.

Cartea lui Daniel Levitin, *This is your brain on music*, prezintă, într-un format ușor de urmărit, efectele muzicii asupra creierului uman și felul în care compozitorii ne exploatează reacțiile la materialul muzical. Pentru a-și expune ideile, autorul folosește exemple dintr-o gamă largă de genuri muzicale.

Site-ul următor conține exemple de ritmuri tala din India de Nord: www.ancient-future.com/theka.html

Puteți găsi exemple de ritmuri raga din India la www.allmusic.com/album/raga-guide-a-survey-of-74-hindustani-ragas-mw0000246246

Pentru o explicație despre modurile slendro și pelog specifice culturii indoneziene, accesați www.youtube.com/watch?v=3Ku9iH2pU9g

Dacă doriți să aflați mai multe despre dezvoltarea capacității muzicale, consultați următoarele capitole:

Trehub, S. E. (2016). Infant musicality. In S. Hallam, I. Cross, & M. Thaut. *Oxford handbook of psychology of music* (2nd edition, pp. 387–398). Oxford: Oxford University Press.

Lamont, A. (2016). Musical development from the early years onwards. In S. Hallam, I. Cross, & M. Thaut. *Oxford handbook of psychology of music* (2nd edition, pp. 399–414). Oxford: Oxford University Press.

Găsiți un exemplu de limbaj folosit în interacțiunea cu bebelușii la www.youtube.com/watch?v=6KHZe0rr8q8

Un copil de doi ani fredonând *Old MacDonald had a farm*, ilustrând cântatul la o vârstă timpurie: www.youtube.com/watch?v=nuj2X2YeWn4

Următorul site oferă o listă de genuri muzicale, demonstrând diversitatea actuală a stilurilor muzicale: www.musicgenreslist.com/

Pentru a afla mai multe despre muzică în viața de zi cu zi, citiți capitolul următor: Lamont, A., Greasley, A., & Sloboda, J. (2016) Choosing to hear music: Motivation, process and effect. In S. Hallam, I. Cross, & M. Thaut (eds.), *The oxford handbook of music psychology* (2nd edition, pp. 711–724). Oxford: Oxford University Press.

Pentru a vedea câteva exemple despre modul în care sunt folosite cântecele în publicitate, accesați <https://contently.com/strategist/2015.04/09/the-10-best-songs-in-advertising/>

Exemple privind rolul important jucat de muzică în cinematografie pot fi găsite în programul BBC „The sound of cinema: the music that made the movies”. Neil Brand explorează activitatea compozitorilor de film și le expune tehnicile de lucru. www.bbc.co.uk/programmes/b03b51db

Dacă doriți să aflați mai multe despre muzică și starea de bine, citiți MacDonald, R., Kreutz, G., & Mitchell, L. (2012) *Music, health and well-being*. Oxford: Oxford University Press.

Acest videoclip arată impactul muzicii asupra celor care suferă de demență. www.youtube.com/watch?v=HsyGSA2-qVg

Aici puteți vedea un exemplu de program axat pe terapia prin muzică pentru copii de la Spitalul de Pediatrie din Boston: www.bing.com/videos/search?q=you+tube+videos+music+in+hospitals+children+boston&view=detail&mid=AE1261832CD7D15E1485AE1261832CD7D15E1485&FORM=VIRE

Dacă sunteți interesați de aspecte legate de abilitatea muzicală, citiți Hallam, S. (2016) Musicality. In G. McPherson (ed.), *The child as musician: A handbook*

of musical development (2nd edition, pp. 69–80). Oxford: Oxford University Press.

Pentru înregistrări video cu Alma Deutscher, considerată un copil-minune, accesați www.youtube.com/user/AlmaDeutscher

Pentru o relatare a vieții lui Derek Paravicini, un savant autist al muzicii de origine engleză, citiți Ockelford, A. (2008). *In the key of genius: The extraordinary life of Derek Paravicini*. London: Arrow.

Aici îl puteți vedea pe Derek Paravicini cântând la pian: www.youtube.com/user/derekparavicini

Pentru a descărca chestionarul privind nivelul de rafinament muzical, accesați www.gold.ac.uk/music-mind-brain/gold-msi/download

Dacă sunteți interesat de dezvoltarea abilităților muzicale de specialitate, citiți:

Hallam, S. (2012). Commentary. In G. McPherson, & G. Welch (eds.), *Oxford handbook of music education*. Oxford: Oxford University Press.

Hallam, S., & Bautista, A. (2012). Processes of instrumental learning: The development of musical expertise. In G. McPherson, & G. Welch (eds.), *Oxford handbook of music education*. Oxford: Oxford University Press.

Impett, J. (2016). Making a mark: The psychology of composition. In S. Hallam, I. Cross, & M. Thaut (eds.), *Oxford handbook of music psychology* (2nd edition, pp. 651–666). Oxford: Oxford University Press.

Ashley, R. (2016). Musical improvisation. In S. Hallam, I. Cross, & M. Thaut (eds.), *Oxford handbook of music psychology* (2nd edition, pp. 667–679). Oxford: Oxford University Press.

Pentru a afla mai multe despre impactul tehnologiei asupra dezvoltării abilităților muzicale de specialitate, citiți :

Webb, M., & Seddon, F. A. (2012). Musical instrument learning, music ensembles, and musicianship in a global and digital age. In G. E. McPherson, & G. F. Welch (eds.), *The Oxford handbook of music education, Volume 1* (pp. 752–768).

Pentru materiale video ale unor muzicieni cunoscuți, care uită versurile: www.vh1.com/news/26000/musicians-forget-their-own-lyrics/

Documentarul unei călătorii a Filarmonicii din Berlin, în vederea unui concert, *Trip to Asia* (Dirks, Grube, Thilo & Grube, 2008), oferă o perspectivă asupra solicitărilor zilnice cu care se confruntă muzicienii clasici dintr-orchestra. www.youtube.com/watch?v=_GcQ3Jyu9Ek

Dacă sunteți interesați de impactul pe care îl are muzica asupra abilităților intelectuale, consultați: Hallam, S. (2014). *The power of music: A research synthesis of the impact of actively making music on the intellectual, social and personal development of children and young people*. London: iMERC.

Există multe exemple de predare utilizând metoda Kodaly pe YouTube. Acesta este un exemplu: www.youtube.com/watch?v=vREbeqR4EtQ

Referințe bibliografice

Capitolul 1

- 1 Jacobs, A. (1972). *New dictionary of music* (2nd edition). Harmondsworth: Penguin Books.
- 2 Sykes, J. B. (1983). *Concise Oxford dictionary* (7th edition). Oxford: University Press.
- 3 Gourlay, K. (1984). The non-universality of music and the universality of non-music. *The World of Music*, 26(2), 25–39.
- 4 Blacking, J. (1973). *How musical is man?* Seattle: University of Washington Press.
- 5 Cross, I., & Morley, I. (2009). The evolution of music: Theories, definitions and the nature of the evidence. In S. Malloch & C. Trevarthen (eds.), *Communicative musicality* (pp. 61–81). Oxford: Oxford University Press.
- 6 Tan, S-L., Pfordresher, P., & Harre, R. (2012). *Psychology of music: From sound to significance*. Hove and New York: Psychology Press/Taylor and Francis.
- 7 Levitin, D. J. (2008). *The world in six songs: How the musical brain created human nature*. New York: Dutton.
- 8 Schachner, A., Brady, T. F., Pepperberg, I., & Hauser, M. D. (2009). Spontaneous motor entrainment to music in multiple vocal mimicking species. *Current Biology*, 19(10), 831–836.
- 9 Gray, P. M., Krause, B., Atema, J., Payne, R., Krumhansl, C., & Baptista, L. (2001). The music of nature and the nature of music. *Science*, 5(1), 52–54.
- 10 Merker, B. (2009). Ritual foundations of human uniqueness. In S. Malloch & C. Trevarthen (eds.), *Communicative musicality*. Oxford: Oxford University Press.

- 11 Miller, G. (2000). Evolution of human music through sexual selection. In N. L. Wallin, B. Merker, & S. Brown (eds.), *The origins of music* (pp. 329–360). Cambridge, MA: The MIT Press.
- 12 Huron, D. (2003). Is music an evolutionary adaptation? In I. Peretz & R. Zatorre (eds.), *The cognitive neuroscience of music* (pp. 57–77). Oxford: Oxford University Press.
- 13 Brown, D. (1991). *Human universals*. New York: McGraw-Hill.
- 14 Cross, I. (2003). Music, cognition, culture and evolution. In I. Peretz & R. Zatorre (eds.), *The cognitive neuroscience of music* (pp. 42–56). Oxford: Oxford University Press.
- 15 Sperber, D. (1996). *Explaining culture*. Oxford: Blackwell.
- 16 Pinker, S. (1997). *How the mind works*. New York: W. W. Norton.
- 17 DeNora, T. (2000). *Music in everyday life*. Cambridge, MA: Cambridge University Press.
- 18 Pentru studiu, vezi Hallam, S. (2014). *The power of music: A research synthesis of the impact of actively making music on the intellectual, social and personal development of children and young people*. London: iMERC.
- 19 Tan, Siu-Lan., Pfordresher, Peter., & Harré, Rom. (2010). *Psychology of music: From sound to significance*. New York: Psychology Press.
- 20 Thompson, W. F. (2014). *Music, thought, and feeling: Understanding the psychology of music* (2nd Edition). New York: Oxford University Press.
- 21 Deutsch, D. *Psychology of music, history, antiquity to the 19th century*. Grove Music Online, Oxford Music Online. Oxford University Press. Retrieved April 9, 2016.

Capitolul 2

- 1 Levitin, D. (2006). *This is your brain on music*. London: Atlantic books.
- 2 Pentru studiu, vezi Bigand, E., & Poulin-Charronnat, B. (2006). Are we “experienced listeners”? A review of the musical capacities that do not depend on formal musical training. *Cognition*, 100, 100–130.
- 3 Pentru studiu, vezi Loui, P. (2016). Disorders of music cognition. In S. Hallam, I. Cross, & M. Thaut (eds.), *The Oxford handbook of music psychology* (pp. 307– 324). Oxford: Oxford University Press.

- 4 Demorest, S. M., & Morrison, S. J. (2003). Exploring the influence of cultural familiarity and expertise on neurological responses to music. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 999, 112–117.
- 5 Deutsch, D. (ed). (2013). *The psychology of music*. New York: Academic Press.
- 6 Large, E. W., & Snyder, J. S. (2009). Pulse and meter as neural resonance. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1169, 46–57.
- 7 Pentru studiu, vezi Stainsby, T., & Cross, I. (2016). The perception of pitch. In S. Hallam, I. Cross, & M. Thaut (eds.), *The Oxford handbook of music psychology* (pp. 63–80). Oxford: Oxford University Press.
- 8 Lerdahl, F. (2001). *Tonal pitch space*. New York: Oxford University Press.
- 9 Bharucha, J. J. (1987). Music cognition and perceptual facilitation: A connectionist framework. *Music Perception*, 5(1), 1–30.
- 10 Pentru studiu, vezi McAdams, S., & Giordano, B. L. (2016). The perception of musical timbre. In S. Hallam, I. Cross, & M. Thaut (eds.), *The Oxford handbook of music psychology* (pp. 113–123). Oxford: Oxford University Press.
- 11 Pentru studiu, vezi Bigand, E., & Poulin-Charronnat, B. (2016). Tonal cognition. In S. Hallam, I. Cross, & M. Thaut (eds.), *The Oxford Handbook of Music Psychology* (pp. 95–112). Oxford: Oxford University Press.
- 12 Lerdahl, F., & Jackendoff, R. (1983). *A generative theory of tonal music*. Cambridge, MA: The MIT press.
- 13 Deliege, I., & Melen, M. (1997). Cue abstraction in the representation of music form. In I. Deliege & J. Sloboda (eds.), *Perception and cognition of music* (pp. 387–341). Hove: East Sussex: Psychology Press.
- 14 Williamson, V., Jilka, S., Fry, J., Finkel, S., Müllensiefen, D., & Stewart, L. (2012). How do earworms start? Classifying the everyday circumstances of involuntary musical imagery (Earworms). *Psychology of Music*, 40(3), 259–284.
- 15 Kellaris, J. J. (2001). Identifying properties of tunes that get ‘stuck in your head’. In *Proceedings of the Society for Consumer Psychology* (pp. 66–67). Scottsdale, AZ: American Psychological Society.
- 16 Pentru studiu, vezi Huron, D. (2016). Aesthetics. In S. Hallam, I. Cross & M. Thaut (eds.), *The Oxford handbook of music psychology* (pp. 233–246). Oxford: Oxford University Press.

- 17 Brown, S. B., Gao, X., Tisdelle, L., Eickhoff, S. B., & Liotti, M. (2011). Naturalizing aesthetics: Brain areas for aesthetic appraisal across sensory modalities. *NeuroImage*, 58, 250–258.
- 18 Pentru studiu, vezi Hallam, S., Creech, A., & Varvarigou, M. (2017). Well-being and music leisure activity through the lifespan: A psychological perspective. In R. Mantie & G. D. Smith (eds.), *Oxford handbook of music making and leisure* (pp. 31–60). Oxford: Oxford University Press.
- 19 Pentru studiu, vezi Gabrielsson, A. (2016). The relationship between musical structure and perceived expression. In S. Hallam, I. Cross, & M. Thaut (eds.), *The Oxford handbook of music psychology* (pp. 215–232). Oxford: Oxford University Press.
- 20 Pentru studiu, vezi Juslin, P. N. (2016). Emotional responses to music. In S. Hallam, I. Cross, & M. Thaut (eds.), *The Oxford handbook of music psychology* (pp. 197–214). Oxford: Oxford University Press.
- 21 Pentru studiu, vezi Hodges, D. A. (2016). The neuroaesthetics of music. In S. Hallam, I. Cross, & M. Thaut (eds.), *The Oxford handbook of music psychology* (pp. 247–262). Oxford: Oxford University Press.
- 22 Pentru studiu, vezi Peretz, I. (2010). Towards a neurobiology of musical emotions. In P. Juslin & J. Sloboda (eds.), *Handbook of music and emotions* (pp. 99–126). Oxford: Oxford University Press.
- 23 Meyer, L. (1956). *Emotion and meaning in music*. Chicago: The University of Chicago Press.
- 24 Pentru studiu, vezi Trainor, L. J., & Zatorre, R. J. (2016). The neurobiology of musical expectations. In S. Hallam, I. Cross, & M. Thaut (eds.), *The Oxford handbook of music psychology* (pp. 285–306). Oxford: Oxford University Press.

Capitolul 3

- 1 Bronfenbrenner, U. (2009). *The ecology of human development*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- 2 Gaunt, H., & Hallam, S. (2016). Individuality in the learning of musical skills. In S. Hallam, I. Cross, & M. Thaut (eds.), *Oxford Handbook of Music Psychology* (2nd edition, pp. 463–478). Oxford: Oxford University Press.
- 3 Hettema, J., & Kenrick, D. T. (1992). Models of person-situation interactions. In G. V. Caprara & G. L. Van Heck (eds.), *Modern personality psychology*:

Critical reviews and new directions (pp. 393–417). New York: Harvester Wheatsheaf.

- 4 Byrd, A. L., & Manuck, S. B. (2014). MAOA, childhood maltreatment, and antisocial behavior: Meta-analysis of a gene-environment interaction. *Biological Psychiatry*, 75(1), 9–17.
- 5 Altenmüller, E. O. (2003). How many music centres are in the brain? In I. Peretz & R. Zatorre (eds.), *The cognitive neuroscience of music* (pp. 346–356). Oxford: Oxford University Press.
- 6 Munte, T. F., Nager, W., Beiss, T. Schroeder, C., & Erne, S. N. (2003). Specialization of the specialised electrophysiological investigations in professional musicians. In G. Avanzini, C. Faienza, D. Minciocchi, L. Lopez, & M. Majno (eds.), *The neurosciences and music* (pp. 112–117). New York: New York Academy of Sciences.
- 7 Parncutt, R. (2016). Prenatal development and the phylogeny and ontogeny of musical behaviour. In S. Hallam, I. Cross, & M. Thaut (eds.), *Oxford handbook of psychology of music* (2nd edition, pp. 371–386). Oxford: Oxford University Press.
- 8 Trehub, S. E. (2016). Infant musicality. In S. Hallam, I. Cross, & M. Thaut. *Oxford handbook of psychology of music* (2nd edition, pp. 387–398). Oxford: Oxford University Press.
- 9 Lamont, A. (2016). Musical development from the early years onwards. In S. Hallam, I. Cross, & M. Thaut. *Oxford handbook of psychology of music* (2nd edition, pp. 399–414). Oxford: Oxford University Press.
- 10 Lowther, D. (2004). An investigation of young children's timbral sensitivity. *British Journal of Music Education*, 21(1), 63–80.
- 11 Hargreaves, D. (1982). The development of aesthetic reactions to music. *Psychology of Music*, Special Issue, 51–54.
- 12 Greasley, A., & Lamont, A. (2016). Musical preferences. In S. Hallam, I. Cross, & M. Thaut. *Oxford handbook of psychology of music* (2nd edition, pp. 263–283). Oxford: Oxford University Press.
- 13 North, A. C., & Hargreaves, D. (2007). Lifestyle correlates of musical preference: 1. Relationships, living arrangements, beliefs, and crime. *Psychology of Music*, 35(1), 58–87.
- 14 Brook, O. (2013). Reframing models of arts attendance: Understanding the role of access to a venue. The case of opera in London. *Cultural Trends*. 22(2), 97–107.

- 15 Bennett, T., Savage, M., Silva, E. B., Warde, A., Gayo-Cal, M., & Wright, D. (2009). *Culture, class, distinction*. London: Routledge.
- 16 Zajonc, R. B. (1968). Attitudinal effects of mere exposure. *Journal of Personality and Social Psychology*, 9(2), 1–21.
- 17 Berlyne, D. E. (1971). *Aesthetics and psychobiology*. New York: Appleton-Century-Crofts.
- 18 Schubert, E. (2007). The influence of emotion, locus of emotion and familiarity upon preference in music. *Psychology of Music*, 35, 499–515.
- 19 Gembris, H. (2008). Musical activities in the third age: An empirical study with amateur musicians. In A. Daubney, E. Longhi, A. Lamont, & D. J. Hargreaves (eds.), *Musical development and learning. Conference proceedings, Second European Conference on Developmental Psychology of Music, Roehampton University, England, 10–12 September* (pp. 103–108). Hull: G.K. Publishing.
- 20 Creech, A., Hallam, S., McQueen, H., & Varvarigou, M. (2014). *Active ageing with music: Supporting well being in the third and fourth ages*. London: IOE Press.
- 21 Stebbins, R. A. (1992). *Amateurs, professionals and serious leisure*. Montreal, QC: McGill-Queen's University Press.
- 22 Hallam, S., & Creech, A. (eds). (2010). *Music education in the 21st century in the United Kingdom: Achievements, analysis and aspirations*. London: Institute of Education, University of London.
- 23 Hallam, S., & Papageorgi, I. (2016). Conceptions of musical understanding. *Research Studies in Music Education*, 38(2), 133–154.
- 24 Hays, T., & Minichiello, V. (2005). The contribution of music to quality of life in older people: An Australian qualitative study. *Ageing and Society*, 25(2), 261–278.

Capitolul 4

- 1 Pentru studiu, vezi Hallam, S., Creech, A., & Varvarigou, M. (2017). Well-being and music leisure activity through the lifespan: A psychological perspective. In R. Mantie & G. D. Smith (eds.), *Oxford handbook of music making and leisure* (pp. 31–60). Oxford: Oxford University Press.
- 2 Pentru studiu, vezi Lamont, A., Greasley, A., & Sloboda, J. (2016). Choosing to hear music: Motivation, process and effect. In S. Hallam, I. Cross, & M.

- Thaut (eds.), *The Oxford handbook of music psychology* (2nd edition, pp. 711–724). Oxford: Oxford University press.
- 3 DeNora, T. (2000). *Music in everyday life*. Cambridge, MA: Cambridge University Press.
 - 4 Pentru studiu, vezi Hargreaves, D. J., MacDonald, R., & Miell, D. (2016). Musical identities. In S. Hallam, I. Cross, & M. Thaut (eds.), *The Oxford Handbook of Music Psychology* (2nd edition, pp. 759–774). Oxford: Oxford University press.
 - 5 Selfhout, M. H. W., Delsing, M. J., ter Bogt, M. H., & Meeus, W. H. J. (2008). Heavy metal and hip-hop style preferences and externalizing problem behaviour: A two-wave longitudinal study. *Youth and Society*, 39, 435–452.
 - 6 Scheel, K. R., & Westefeld, J. S. (1999). Heavy metal music and adolescent suicidality: An empirical investigation. *Adolescence*, 34, 253–273.
 - 7 Boer, D., Fischer, R., Gürkan, H., Abubakar, A., Njenga, J., & Zenger, M. (2012). Young people's topography of musical functions: Personal, social and cultural experiences with music across genders and six societies. *International Journal of Psychology*, 47, 355–369.
 - 8 Hays, T., & Minichiello, V. (2005). The contribution of music to quality of life in older people: An Australian qualitative study. *Ageing and Society*, 25(2), 261–278.
 - 9 Pentru studiu, vezi Hallam, S., & MacDonald, R. (2016). The effects of music in community and educational settings. In S. Hallam, I. Cross, & M. Thaut (eds.), *The Oxford handbook of music psychology* (2nd edition, pp. 775–787). Oxford: Oxford University press.
 - 10 Stebbins, R. (1992). *Amateurs, professionals, and serious leisure*. Montreal & Kingston, Canada: McGill-Queens University Press.
 - 11 Keown, D. J. (2015). A descriptive analysis of film music enthusiasts' purchasing and consumption behaviours of soundtrack albums: An exploratory study. *Psychology of Music*, 1–15.
 - 12 Pitts, S. E., & Burland, K. (2013). Listening to live jazz: An individual or social act? *Arts Marketing: An International Journal*, 3(1), 7–20.
 - 13 Bennett, T., Savage, M., Silva, E. B., Warde, A., Gayo-Cal, M., & Wright, D. (2009). *Culture, Class, Distinction*. London: Routledge.
 - 14 Audience Agency. (2013). *Audience spectrum*. www.theaudienceagency.org. Accessed on 27-08-17.

- 15 Lacher, K. T., & Mizerski, R. (1994). An exploratory study of the responses and relationships involved in the evaluation of, and in the intention to purchase new rock music. *Journal of Consumer Research*, 21(2), 366–380.
- 16 Molteni, L., & Ordanini, A. (2003). Consumption patterns, digital technology and music downloading. *Long Range Planning*, 36, 389–406.
- 17 Werner, D. (1984). *Amazon journey; An anthropologist's year among Brazil's Mekranoti Indians*. New York: Simon and Schuster.
- 18 Pentru studiu, vezi Cohen, A. J. (2016). Music in performance arts: Film, theatre and dance. In S. Hallam, I. Cross, & M. Thaut (eds.), *The Oxford handbook of music psychology* (2nd edition, pp. 725–744). Oxford: Oxford University press.
- 19 Pentru studiu, vezi North, A. C., Hargreaves, D. J., & Krause, A. E. (2016). Music and consumer behaviour. In S. Hallam, I. Cross, & M. Thaut (eds.), *The Oxford handbook of music psychology* (2nd edition, pp. 789–803). Oxford: Oxford University press.
- 20 Garlin, F. V., & Owen, K. (2006). Setting the tone with the tune: A metaanalytic review of the effects of background music in retail settings. *Journal of Business Research*, 59(6), 755–764.

Capitolul 5

- 1 Traducerea aparține acestei ediții. *The republic of Plato* (p. 88). Oxford: Clarendon Press.
- 2 Hallam, S. (2001). *The power of music*. London: Performing Rights Society.
- 3 Hallam, S. (2010). The power of music: Its impact of the intellectual, personal and social development of children and young people. *International Journal of Music Education*, 38(3), 269–289.
- 4 Pentru studiu, vezi Hallam, S. (2014). *The power of music: A research synthesis of the impact of actively making music on the intellectual, social and personal development of children and young people*. London: International Music Education Research Centre (iMerc), University College London, Institute of Education.
- 5 Huppert, F. A., & So, T. T. (2013). Flourishing across Europe: Application of a new conceptual framework for defining well-being. *Social Indicators Research*, 110(3), 837–861.

- 6 Steverink, N., & Siegart, L. (2006). Which social needs are important for subjective well-being? What happens to them with aging? *Psychology and Aging*, 21, 281–290.
- 7 Clift, S., Hancox, G., Staricoff, R., & Whitmore, C. (2008). *Singing and health: A systematic mapping and review of non-clinical research*. Folkestone, UK: Sidney de Haan Research Centre for Arts and Health, Canterbury Christ Church University.
- 8 Creech, A., Hallam, S., Varvarigou, M., & McQueen, H. (2014). *Active ageing with music: Supporting wellbeing in the third and fourth ages*. London: Institute of Education Press.
- 9 Kreutz, G., Quiroga Murcia, C., & Bongard, S. (2012). Psychoneuroendocrine research on music and health. In R. MacDonald, G. Kreutz, & L. Mitchell (eds.), *Music, health and wellbeing* (pp. 457–490). Oxford: Oxford University Press.
- 10 Loewy, J. (2014). *First sounds: NICU rhythm, breath and lullaby research and practice*, Paper presented at the conference The Neurosciences and Music – V: Cognitive stimulation and rehabilitation, 29th May to June 1st, Grand Theatre/Palais des Ducs, Dijon.
- 11 Preti, C., & McFerran, K. (2014). Music to promote children's well-being during illness and hospitalization. In G. E. McPherson (ed.), *The child as musician*. Oxford: Oxford University Press.
- 12 MacDonald, R. A. R., Kreutz, G., & Mitchell, L. (eds). (2012). *Music, health and wellbeing*. New York: Oxford University Press.
- 13 Pasiali, V. (2012). Supporting child-parent interaction: Music therapy as an intervention for promoting mutually responsive orientation, *Journal of Music Therapy*, 48(3), 303–334.
- 14 Creech, A., González-Moreno, P., Lorenzino, L., & Waitman, G. (2016). *El Sistema and Sistema-inspired programmes: A literature review*. London: Institute of Education, for Sistema Global.
- 15 Dingle, G. A., Brander, C., Ballantyne, J., & Baker, F. A. (2012). To be heard: The social and mental health benefits of choir singing for disadvantaged adults. *Psychology of Music*, 41, 405–421.
- 16 Faulkner, S., Wood, L., Ivery, P., & Donovan, R. (2012). It is not just music and rhythm... Evaluation of a drumming-based intervention to improve the social well-being of alienated youth. *Children Australia*, 37(1), 31–39.
- 17 Qa Research. (2012). *Young people not in education, employment or training (NEET) and music making*. London: Youth Music.

- 18 Henley, J., Caulfield, L. S., Wilson, D., & Wilkinson, D. J. (2012). Good vibrations: Positive change through social music making. *Music Education Research*, 14(4), 499–520.
- 19 Hallam, S., Creech, A., & McQueen, H. (2017). Teachers' perceptions of the impact on students of the musical futures approach. *Music Education Research*, 19(3), 263–275.
- 20 Odena, O. (2010). Practitioners' views on cross-community music education projects in Northern Ireland: Alienation, socio-economic factors and educational potential. *British Educational Research Journal*, 36, 83–105.
- 21 Rabinowitch, T. C., Cross, I., & Burnard, P. (2013). Long-term musical group interaction has a positive influence on empathy. *Psychology of Music*, 41(4), 484–498.
- 22 Miksza, P. (2010). Investigating relationships between participation in high school music ensembles and extra-musical outcomes: An analysis of the education longitudinal study of 2002 using bio-ecological development model. *Bulletin of the Council for Research in Music Education*, 186, 7–25.
- 23 Geretsegger, M., Elefant, C., Mossler, K. A., & Gold, S. (2014). Randomised control trial of improvisational music therapy's effectiveness for children with autism spectrum disorders (TIME-A): A study protocol. *BMC Paediatrics*, 12, 2.
- 24 Dillon, L. (2010). *Looked after children and music making: An evidence review*. London: Youth Music.
- 25 Waaktaar, T., Christie, H. J., Inger Helmen Borge, A., & Torgersen, S. (2004). How can young people's resilience be enhanced? Experiences from a clinical intervention project. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, 9(2), 167–183.
- 26 Daykin, N., Moriarty, Y., Viggiani, N., & Pilkington, P. (2011). *Evidence review: Music making with young offenders and young people at risk of offending*. Bristol and London: University of West of England/Youth Music.
- 27 Fancourt, D., Ockelford, A., & Belai, A. (2014). The psychoneuroimmunological effects of music: A systematic review and a new model. *Brain, Behaviour and Immunology*, 36, 15–26.
- 28 Mainka, S., Spintge, R., & Thaut, M. (2016). Music therapy in medical and neurological, rehabilitation settings. In S. Hallam, I. Cross, & M. Thaut (eds.), *Oxford handbook of music psychology* (pp. 857–873). Oxford: Oxford University Press.

- 29 Wheeler, B. L. (2016). Research in music therapy. In S. Hallam, I. Cross, & M. Thaut (eds.), *Oxford handbook of music psychology* (pp. 835–855). Oxford: Oxford University Press.
- 30 Clift, S. (2012). Singing, wellbeing and health. In R. A. R. MacDonald, G. Kreutz, & L. Mitchell (eds.), *Music, Health and Wellbeing* (pp. 111–124). Oxford: Oxford University Press.

Capitolul 6

- 1 McPherson, G., & Hallam, S. (2009). Musical potential. In: Hallam, S. Cross, I., & Thaut, M. (eds.), *Oxford handbook of music psychology* (pp. 225–254). Oxford: Oxford University Press.
- 2 Morley, I. (2013). *The prehistory of music: Evolutionary origins and archaeology of human musicality*. Oxford: Oxford University Press.
- 3 Shuter-Dyson, R. (1999). Musical ability. In D. Deutsch (ed.), *The psychology of music* (pp. 627–651). New York: Harcourt Brace and Company.
- 4 Pulli, K., Karma, K., Norio, R., Sistonen, P. Goring, H. H. H., & Jarvela, I. (2008). Genome-wide linkage scan for loci of musical aptitude in Finnish families: Evidence for a major locus at 4q22. *Journal of Medical Genetics*, 45:451–456. doi: 10.1136/jmg.2007.056366 451
- 5 Ukkola-Vuoti, L., Oikkonen, J., Buck, G., Blancer, C., Raijas, P., Karma, K., Lähdesmäki, H., & Järvelä, I. (2013). Genome-wide copy number variation analysis in extended families and unrelated individuals characterized for musical aptitude and creativity in music. *PLOS ONE*, 8(2), e56356.
- 6 Schlaug, G. (2003). The brain of musicians. In I. Peretz & R. Zatorre (eds.), *The cognitive neuroscience of music* (pp. 366–381). Oxford: Oxford University Press.
- 7 Loui, P. (2016). Absolute pitch. In S. Hallam, I. Cross, & M. Thaut (eds.), *Oxford handbook of music psychology* (pp. 81–94). Oxford: Oxford University Press.
- 8 Miyazaki, K., & Ogawa, Y. (2006). Learning absolute pitch by children: A cross sectional study. *Music Perception*, 42(1), 63–78.
- 9 Mottron, L., Dawson, M., & Soulières, I. (2009). Enhanced perception in savant syndrome: Patterns, structure and creativity. *Philosophical Transactions of the Royal Society*, 364, 1385–1391. doi: 10.1098/rstb.2008.0333

- 10 McPherson, G. E., & Lehmann, A. (2012). Exceptional musical abilities – child prodigies. In G. E. McPherson & G. Welch (eds.), *Oxford handbook of music education* (pp. 31–50). New York: Oxford University Press.
- 11 Ruthsatz, J., & Detterman, D. K. (2003). An extraordinary memory: The case study of a musical prodigy. *Intelligence*, 31, 509–518.
- 12 Vandervert, L. A. (2009). Working memory, the cognitive functions of the cerebellum and the child prodigy. In L. V. Shavinina (ed.), *International handbook of giftedness* (pp. 295–316). New York: Springer.
- 13 Glaser, R., & Chi, M. T. H. (1988). Overview. In M. T. H. Chi, R. Glaser, & M. J. Farr (eds.), *The nature of expertise*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum associates.
- 14 Hallam, S. (2010). Transitions and the development of expertise. *Psychology Teaching Review*, 16(2), 3–32.
- 15 Jorgensen, H., & Hallam, S. (2016). Practising. In S. Hallam, I. Cross, & M. Thaut (eds.), *Oxford handbook of music psychology* (2nd edition, pp. 449–462). Oxford: Oxford University Press.
- 16 Fitts, P. M., & Posner, M. I. (1967). *Human performance*. Belmont, California: Brooks Cole.
- 17 Altenmüller, E. O. (2003). How many music centres are in the brain? In I. Peretz & R. Zatorre (eds.), *The cognitive neuroscience of music* (pp. 346–356). Oxford: Oxford University Press.
- 18 Gardner, H. (1983). *Frames of mind: The theory of multiple intelligences*. New York: Basic Books.
- 19 Gordon, E. E. (2007). *Learning sequences in music: A contemporary music learning theory*. Chicago: GIA.
- 20 Hallam, S., & Prince, V. (2003). Conceptions of musical ability. *Research Studies in Music Education*, 20, 2–22.
- 21 Hallam, S. (2010). 21st century conceptions of musical ability. *Psychology of Music*, July, 38(3), 308–330.
- 22 Müllensiefen, D., Gingras, B., Musil, J., & Stewart, L. (2014). The musicality of non-musicians: An index for assessing musical sophistication in the general population. *PLoS ONE*, 9(2): e89642. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0089642>
- 23 Hallam, S., & Gaunt, H. (2012). *Preparing for success: A practical guide for young musicians*. London: Institute of Education Press.

- 24 Hallam, S. (2016). Musicality. In G. McPherson (ed.), *The child as musician: A handbook of musical development* (2nd edition, pp. 69–80). Oxford: Oxford University Press

Capitolul 7

- 1 Webb, M., & Seddon, F. A. (2012). Musical instrument learning, music ensembles, and musicianship in a global and digital age. In G. E. McPherson & G. F. Welch (eds.), *The Oxford handbook of music education*, Volume 1 (pp. 752–768). Oxford: Oxford University Press.
- 2 Ericsson, K. A., Krampe, R. T., & Tesch-Römer, C. (1993). The role of deliberate practice in the acquisition of expert performance. *Psychological Review*, 100(3), 363–406.
- 3 Sudnow, D. (1978). *Ways of the hand: The organization of improvised conduct*. London: Routledge and Kegan Paul.
- 4 Hallam, S. (2010). Transitions and the development of expertise. *Psychology Teaching Review*, 16(2), 3–32.
- 5 Jorgensen, H., & Hallam, S. (2016). Practising. In S. Hallam, I. Cross, & M. Thaut (eds.), *Oxford handbook of music psychology* (2nd edition, pp. 449–462). Oxford: Oxford University Press.
- 6 Hallam, S., Rinta, T., Varvarigou, M., Creech, A., Papageorgi, I., & Lani, J. (2012). The development of practicing strategies in young people. *Psychology of Music*, 40(5), 652–680.
- 7 Blacking, J. (1973). *How musical is man?* Seattle: University of Washington Press.
- 8 Hallam, S., Creech, A., Papageorgi, I., Gomes, T., Rinta, T., Varvarigou, M., & Lanipekun, J. (2016). Changes in motivation as expertise develops: Relationships with musical aspirations. *Musicae Scientiae*, 20(4), 528–550.
- 9 Creech, A. (2016). The role of the family in supporting learning. In S. Hallam, I. Cross, & M. Thaut (eds.), *Oxford handbook of music psychology* (2nd edition, pp. 493–507). Oxford: Oxford University Press.
- 10 Hallam, S. (2016). Motivation to learn. In S. Hallam, I. Cross, & M. Thaut (eds.), *Handbook of psychology of music* (2nd edition, pp. 479–492). Oxford: Oxford University Press.
- 11 Hallam, S. (2010). 21st century conceptions of musical ability. *Psychology of Music*, 38(3), 308–330.

- 12 Davidson, J. (2012). The role of bodily movement in learning and performing music: Application for education. In G. E. McPherson & G. F. Welch (eds.), *The Oxford handbook of music education, Volume 1* (pp. 769–783). Oxford: Oxford University Press.
- 13 Papageorgi, I., & Kopiez, R. (2012). Psychological and physiological aspects of learning to perform. In G. E. McPherson & G. F. Welch (eds.), *The Oxford handbook of music education, Volume 1* (pp. 731–751). Oxford: Oxford University Press.
- 14 Altenmüller, E. (2006). Hirnphysiologische Grundlagen des Übens [Neurophysiological foundations of practising]. In U. Mahler (ed.), *Handbuch Üben* (pp. 47–66). Wiesbaden: Breitkopf & Härtel.

Capitolul 8

- 1 Hallam, S. (2014). *The power of music: A research synthesis of the impact of actively making music on the intellectual, social and personal development of children and young people*. London: iMERC.
- 2 Moreno, S., & Besson, M. (2006). Musical training and language-related brain electrical activity in children. *Psychophysiology*, 43, 287–291.
- 3 Rauscher, F. H., & Hinton, S. C. (2011). Music instruction and its diverse extra-musical benefits. *Music Perception*, 29, 215–226.
- 4 Strait, D., & Kraus, N. (2011). Playing music for a smarter ear: Cognitive, perceptual, and neurobiological evidence. *Music Perception: An interdisciplinary journal*, 29(2), 133–146.
- 5 Putkinen, V., Tervaniemi, M., & Huotilainen, M. (2013). Informal musical activities are linked to auditory discrimination and attention in 2–3-year-old children: An event-related potential study. *European Journal of Neuroscience*, 37(4), 654–661.
- 6 Moreno, S., Marques, C., Santos, A., Santos, M., Castro, S. L., & Besson, M. (2009). Musical training influences linguistic abilities in 8-year-old children: More evidence for brain plasticity. *Cerebral Cortex*, 19, 712–723.
- 7 Hallam, S. (2017). The impact of making music on aural perception and language skills: A research synthesis. *London Review of Education*, 15(3), 388–406.

- 8 Moreno, S., Friesen, D., & Bialystok, E. (2011). Effect of music training on promoting preliteracy skills: Preliminary causal evidence. *Music Perception*, 29, 165–172.
- 9 Corrigan, K. A., & Trainor, L. J. (2011). Associations between length of music training and reading skills in children. *Music Perception*, 29, 147–155.
- 10 Miendlarzewska, E. A., & Trost, W. J. (2014). How musical training affects cognitive development: Rhythm, reward and other modularizing variables. *Frontiers of Neuroscience*, 20(7), 279. doi: 10.3389/fnins.2013.00279
- 11 Cohen, M. A., Evans, K. K., Horowitz, T. S., & Wolfe, J. M. (2011). Auditory and visual memory in musicians and nonmusicians. *Psychonomic Bulletin & Review*, 18, 586–591.
- 12 Hetland, L. (2000). Learning to make music enhances spatial reasoning. *Journal of Aesthetic Education*, 34(3/4), Special Issue, *The Arts and Academic Achievement: What the evidence shows (Autumn – Winter, 2000)*, 179–238.
- 13 Črnčec A., Wilson, S. J., & Prior, M. (2006). The cognitive and academic benefits of music to children: Facts and fiction. *Educational Psychology: An International Journal of Experimental Educational Psychology*, 26(4), 579–594.
- 14 Vaughn, K. (2000). Music and mathematics: Modest support for the oft-claimed relationship. *Journal of Aesthetic Education*, 34(3–4), 149–166.
- 15 Jaschke, A. C., Eggermont, L. H. P., Honing, H., & Scherder, E. J. A. (2013). Music education and its effect on intellectual abilities in children: A systematic review. *Reviews in the neurosciences*, 24(6), 665–675.
- 16 Schellenberg, E. G. (2011). Examining the association between music lessons and intelligence. *British Journal of Psychology*, 102, 283–302.
- 17 Hurwitz, I., Wolff, P. H., Bortnick, B. D., & Kokas, K. (1975). Non-musical effects of the Kodaly music curriculum in primary grade children. *Journal of Learning Disabilities*, 8, 45–52.
- 18 Schellenberg, E. G. (2004). Music lessons enhance IQ. *Psychological Science*, 15(8), 511–514.
- 19 Costa-Giomi, E., & Ryan, C. (2007). *The benefits of music instruction: What remains years later*. Paper presented at the Symposium for Research in Music Behaviour, March, Baton Rouge, LO.
- 20 Sluming, V., Barrick, T., Howard, M., Cezayirli, E., Mayes, A., & Roberts, N. (2002). Voxel – based morphometry reveals increased gray matter density

in Broca's area in male symphony orchestra musicians. *Neuroimage*, 17(3), 1613–1622.

- 21 Nutley, S. B., Darki, F., & Klingberg, T. (2013). Music practice is associated with development of working memory during childhood and adolescence. *Frontiers in Human Neuroscience*, 7, 926. doi: [10.3389/fnhum.2013.00926](https://doi.org/10.3389/fnhum.2013.00926)
- 22 Moreno, S., Bialystok, E., Barac, R., Schellenberg, E. G., Cepeda, N. J., & Chau, T. (2011). Short-term music training enhances verbal intelligence and executive function. *Psychological Science*, 22, 1425–1433.
- 23 Hallam, S., & Rogers, K. (2016). The impact of instrumental learning on attainment at age 16: A pilot study. *British Journal of Music Education*, 33(3), 247–261.
- 24 Creech, A., Gonzalez-Moreno, P., Lorenzino, L., Waitman, G. et al. (2016). *El Sistema and Sistema-inspired programmes: A literature review of research, evaluation and critical debates* (2nd edition). San Diego, California: Sistema Global.
- 25 Corrigall, K. A., Schellenberg, E. G., & Misura, N. M. (2013). Music training, cognition, and personality. *Frontiers in Psychology*, 4: 222. doi: [10.3389/fpsyg.2013.00222](https://doi.org/10.3389/fpsyg.2013.00222)
- 26 Creech, A., Hallam, S., Varvarigou., & McQueen, H. (2014). *Active ageing with music: Supporting well-being in the third and fourth ages*. London: IOE Press.



Cum ne afectează muzica starea de spirit?

Care este cel mai bun mod de a-ți dezvolta abilitățile muzicale?

Cum variază definiția muzicii de la o cultură la alta?

Music. Psihologia muzicii explorează impactul fundamental pe care muzica îl are asupra vieții noastre de zi cu zi și influența acesteia asupra societății, grupurilor și indivizilor. Lucrarea demonstrează beneficiile muzicii în ceea ce privește funcționarea intelectului nostru, sănătatea și starea generală de bine și analizează talentul muzical dintr-o dublă perspectivă: ca dar înăscut și ca abilitate ce poate fi cultivată și dezvoltată prin practică și exercițiu.

Muzica ne prilejuiește o mai bună înțelegere a umanității și a vieții moderne, iar volumul de față ne arată semnificația ei și puterea pe care o răsfrânge asupra comportamentului nostru.

Susan Hallam este profesor emerit de Educație și Psihologie a Muzicii în cadrul Institutului de Educație de la UCL (Colegiul Universitar din Londra). În 2015 a fost distinsă cu un ordin onorific – MBE (*The Most Excellent Order of the British Empire*); înainte de a deveni profesor universitar, Susan Hallam s-a bucurat de o carieră de succes atât ca muzician profesionist, cât și ca profesor de muzică.

Prior.

Prior.

ISBN 978-973-88195-7-3



9 789738 819573

www.prior.ro